

Vos questions / nos réponses

Arret de cocaïne

Par [Toro](#) Postée le 27/08/2023 02:19

C'est difficile d'arrêter comment combattre l'envie

Mise en ligne le 29/08/2023

Bonjour,

Comme vous le savez, la cocaïne a deux effets qui sont très en contraste. Au moment des prises, un sentiment de bien-être, de se sentir valorisé, puissant. Et après les effets, un sentiment de déprime et de fatigue.

Ce contraste peut facilement provoquer une dépendance car le mal-être après les effets de la cocaïne appellent un bien-être créé facilement mais superficiellement par la cocaïne.

Généralement, une addiction n'est pas seulement due au produit et à leurs effets addictifs, elle dépend en même temps de l'état des humeurs et de l'état psychique d'une personne.

Une personne sentant un mal-être dans son quotidien est plus vulnérable face aux addictions si elle ne parvient pas à trouver des réponses par elle-même à son mal être.

Il peut s'agir de savoir faire redescendre le stress naturellement, de trouver du repos quand c'est nécessaire, de trouver des sources de plaisir, de trouver des réponses à des difficultés matérielles ou relationnelles par exemple.

Plus vous développerez votre bien-être, plus les envies de consommer diminueront ou disparaîtront.

Quand une addiction est installée, il est possible d'en sortir en mettant aussi en place des moyens d'éviter l'accès au produit et en trouvant des réponses aux difficultés qui touchent à notre bien-être en général.

Les premiers temps de l'arrêt peuvent induire des effets de malaises, de stress ou de fatigue. Des traitements d'appoint peuvent aider dans ces moment-là. Nous vous conseillons de consulter votre médecin si besoin.

Des structures proposent d'accompagner les personnes ayant une dépendance. Il s'agit des centres de soins en addictologie (CSAPA) qui proposent des consultations de médecins, psychologues et travailleurs sociaux. Les consultations sont gratuites, confidentielles et individuelles.

Nous vous mettons en lien le lien vers notre rubrique « adresses utiles ». Après avoir entré votre ville, vous pourrez sélectionner le critère « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel » pour trouver des structures pouvant vous proposer un accompagnement à l'arrêt.

Vous pouvez également parler de votre situation plus précisément avec nos écoutants et trouver ainsi une écoute et un soutien ponctuel.

Ils sont joignables par téléphone au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit. La ligne est ouverte de 8h à 2h, 7j/7j. Nos écoutants répondent également par tchat de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le week-end et les jours fériés.

Bien cordialement

[FN1]S

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)