

## COMMENT ARRÊTER SUELE LA COCAÏNE

---

Par **Cleodenile** Posté le 09/10/2023 à 01h40

Bonsoir j ai 38 ans je vis en Espagne j y suis retourné il y a 15 ans avec mes parents je suis maman de deux filles une déjà majeure la petite a 3 ans

Voilà j ai toujours détesté les consommateurs de drogue et la drogue elle-même. Je n'y avais jamais goûté ni ado ni un peu plus âgé même pas la cigarette

Puis à 30 ans comme ça bêtement sans aucune motif je m'achète un paquet de cigarette très fine Au début je n'aimais pas trop puis comme tout le monde je m'y suis habitué

Puis me voilà 8 ans plus tard cocainomane depuis bientôt deux mois je pouvais bien parler des drogues!!!!

La aussi je ne me comprend pas j'ai un bon emploi aide soignante de bon horaire de bon congé je vis dans le luxe avec mes parents et mes filles aucune problème amoureux je suis célibataire j'ai ma voiture je vis dans un endroit montagneux Air frais petite animé la belle vie et pourtant un jour comme ça j'ai appelé une connaissance qui vend de la Coke je voulais y goûter je ne sais pas pourquoi??

Et la clope j'ai aimé même adorer

Puis le typique scénario j'ai acheté un Demi gr que j'ai consommé en 3 jours maintenant j'en suis très souvenir à un peu moins d'un gr par jour reparti en plusieurs heures

Ça devient cher je crois que ça va passer aussi mais qqch pourrait me dire comment stopper seule mes horaires ne me permettent pas toujours de m'adapter au horaire de consultation ici en Espagne

### 1 RÉPONSE

---

**Moderateur** - 09/10/2023 à 10h46

Bonjour Cleodenile,

Il est conseillé de se faire aider pour arrêter la cocaïne. C'est une drogue difficile à arrêter seule.

Ce que vous pouvez essayer de faire c'est de vous organiser : choix d'une date d'arrêt ferme et définitive, jeter tout produit ou matériel lié à la consommation, bloquer les numéros de vos dealers et les effacer ensuite, éviter les lieux et événements où vous êtes susceptible d'en rencontrer, etc. Écrivez aussi noir sur blanc pourquoi vous voulez arrêter la cocaïne et ce que sont vos motivations : c'est-à-dire ce qu'elle vous apporte de mal et ce que vous ne voulez plus vivre et ce que vous voulez obtenir ou réaliser en arrêtant. Gardez cette liste toujours avec vous. Quand vous avez envie de consommer ou si on vous en propose lisez cette liste avant tout pour renforcer votre détermination à ne pas craquer ou à dire NON.

Vous allez rencontrer des phases de craving fortes, c'est-à-dire des moments où vous aurez envie de consommer. Réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour vous aider à passer ces moments sans vous précipiter chez quelqu'un susceptible de vous en fournir. Cela peut être faire une activité plaisante et qui vous occupe pour faire diversion et aussi appeler quelqu'un de confiance pour (en) parler. Vous pouvez aussi appeler les lignes d'écoute espagnoles sur les drogues.

Une fois que vous aurez arrêté, vous allez avoir une phase de déprime qui contribuera à vous donner envie de consommer. Je vous encourage à aller consulter au moins un médecin pour lui parler de votre problème et pour qu'il puisse vous proposer un traitement qui allège le poids de votre arrêt (anxiolytique ou antidépresseur par exemple).

Enfin vous dites que vous avez tout pour être heureuse mais vous vous êtes quand même dirigée vers la drogue. C'est que tout n'est pas si rose que vous voulez bien le penser ou le dire. Je vous invite à aller creuser cela avec un psy car si vous ne vous attaquez pas à vos difficultés personnelles quelles qu'elles soient il y a des chances que vous vous retrouviez mise en échec. Sachez d'ailleurs que vous n'êtes pas la seule à avoir "tout pour être heureuse" mais qui se réfugie dans une prise de drogues. Les bonnes conditions matérielles ou familiales ne protègent pas des manques ou fêlures personnelles malheureusement.

Courage, merci d'avoir accepté d'en parler ici.

Le modérateur.

---