© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêtée

Par Lapinou Postée le 23/12/2023 00:28

Je n'arrive pas a arrêté la cocaïne, comment faire?

Mise en ligne le 29/12/2023

Bonjour,

La démarche d'arrêter la cocaïne est difficile et il est fréquent de rencontrer des obstacles lorsque l'on essaye de se sevrer. Vous avez bien fait de nous écrire à ce sujet.

Nous ne savons pas ce que vous avez déjà mis en place pour essayer d'arrêter votre consommation mais nous allons faire au mieux pour vous donner le plus de conseils et d'idées possible.

Pour réussir à arrêter une consommation, il est tout d'abord important de trouver des moyens de s'investir dans d'autres activités qui occupent et évitent de penser au produit. Cela peut-être une activité manuelle, un sport, de nouvelles fréquentations, etc. Le plus important est que vous y preniez du plaisir.

Durant les premières semaines d'arrêt, vous risquez de ressentir des fortes envies de consommer, appeler "craving". Afin de faciliter ces moments, nous vous recommandons de vous éloigner de tout ce qui pourrait vous inciter à consommer (personnes de l'entourage, lieux, musiques..). Il est aussi bon de réfléchir aux choses que vous pouvez faire au moment précis où les envies de consommer arrivent, pour lutter contre. Que ce soit le soutien d'un ami, une balade, une activité qui vous défoule, l'important est que ces astuces soient faciles d'accès et intéressantes pour vous.

Pour limiter les effets négatifs du manque, certaines personnes choisissent d'arrêter plutôt progressivement leur consommation. Cela permet de mieux supporter le sevrage et de mettre en place des changements progressifs.

Si vous souhaitez vous faire aider par des professionnels, vous pouvez prendre contact avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Des psychologues, des médecins, des infirmiers, recoivent en consultation individuelle les personnes qui souhaitent arrêter ou diminuer leur consommation. C'est gratuit et confidentiel.

Par rapport à la ville de résidence que vous nous avez indiquée, nous vous joignons les adresses de deux CSAPA à proximité.

Nous vous joignons un lien vers un article de notre site internet qui complète les réponses apportées ici.

Si vous souhaitez approfondir ces pistes, vous pouvez nous contacter directement par téléphone ou par tchat pour en discuter avec un.e écoutant.e. Nous répondons au 0 800 23 13 13, tous les jours de 08h à 02h. Le tchat est ouvert de 14h à 00h du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end. C'est gratuit et anonyme.

Bonne fin de journée à vous,

Bien cordialement,

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures

---

CSAPA OPPELIA-Centre Horizon de l'Aisne

17 rue de Villeneuve
02200 SOISSONS

Tél : 03 23 53 52 54
Site web : www.oppelia.fr
Secrétariat : Lundi, jeudi et vendredi de 8h à 12h30 et de 13h à 17h00, mardi de 8h à 12h30 et de 13h à 17h30, mercredi de 8h30 à 12h
Accueil du public : Lundi, jeudi et vendredi de 8h à 12h30 et de 13h à 17h00, mardi de 8h à 12h30 et de 13h à 17h30, mercredi de 8h30 à 12h
Consultat° jeunes consommateurs : Prendre rendez-vous au 03.23.53.52.54, par téléphone

Voir la fiche détaillée

Point Ecoute Addictologie du C.H de Soissons

46, avenue du Général de Gaulle
02200 SOISSONS

Tél : 03 23 75 71 67
Site web : ch-soissons.mstaff.co
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Arrêter - comment faire