© Drogues Info Service - 4 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Cocaïne

Par Estherbip Postée le 26/12/2023 02:07

> 55 ans ras le bol de l'emprise de la cocaïne Depuis 4 ans Je diminue suite à la prise de conscience des conséquences Financière Social familiale professionnel cognitifs trouble qui augmente en maladie mentale dépendance affective anxiété crise d'angoisse dépression euphorie Bref j'en peux plus Pour vous qu'elle est la meilleure méthode a suivre Merci Au plaisir de vous lire

---

Mise en ligne le 29/12/2023

Bonjour,

Nous saluons votre prise de conscience des conséquences négatives de la cocaïne que vous citez. Cela vous a permis d'ores et déjà de diminuer votre consommation. Le fait que "vous n'en puissiez plus" indique que vous êtes en chemin vers un mieux-être.

La meilleure méthode à suivre pour travailler sur une consommation est différente d'un individu à l'autre.

-Certaines personnes vont décider de se couper définitivement du produit. Cela est possible avec la cocaïne, cependant le "craving" qui caractérise ce produit (l'envie irrépressible de consommer) peut rendre cet arrêt difficile. Il s'agit alors d'éviter les situations à risques de consommer, par exemple les endroits, les musiques, les personnes, tout ce qui pourrait vous rappeler des consommations. Il est important aussi dans ces moments délicats de prendre soin de soi au travers d'activités qui vous font plaisir (sport, culture etc..).

-D'autres personnes vont préférer gèrer leur consommation, par exemple réduction progressive ou ne consommer qu'une fois par semaine ou une fois par mois etc...

-Pour d'autres encore, cela ne sera pas concevable sans une aide extérieure. Dans ce cas, la mise en place de leurs objectifs sera soutenue par des professionnels en addictologie.

Si à un moment de votre parcours, vous souhaitez être aidée , nous vous glissons 2 adresses de Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Vous pourrez y être reçue de manière bienveillante et non jugeante par des professionnels formés en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues, travailleurs sociaux...). l'accueil est confidentiel, non payant et se fait sur rendez.vous.

N'hésitez pas à les contacter pour des informations et/ou un rendez vous.

Pour information, nous joignons égalempent un lien vers notre fiche cocaïne, vous y trouverez aussi des conseils de réduction des risques si vous décidez de continuer à réduire votre consommation.

Si vous souhaitez vous procurer du matériel de consimmation "propre" (pailles à usage unique, sérum physiologique pour vous rincer le nez, si vous sniffez etc...), nous vous joignons une adresse de Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues (CAARUD). Ces établissements donnent à la fois du matériel de consommation et dispensent des conseils de réduction des risques. Ils peuvent également analyser votre produit (degré de pureté, produits de coupe...)

Si vous souhaitez du soutien, de l'écoute ou des informations complémentaires, n'hésitez pas à joindre nos écoutants. Ils sont disponibles 7j/7 par téléphone de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat depuis notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements dans vos démarches pour mener à bien votre projet,

Bien cordialement,

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

---

Association Addictions France - Centre d'Addictologie

1-3 Impasse de la Blanchisserie
51100 REIMS

Tél : 03 26 88 30 88
Site web : addictions-france.org
Secrétariat : Sur rendez-vous. Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et lundi, mardi et jeudi de 13h15 à 18h, mercredi de 13h15 à 17h, vendredi de 13h15 à 16h45.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous. Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et lundi, mardi et jeudi de 13h15 à 18h, mercredi de 13h15 à 17h, vendredi de 13h15 à 16h45.

Voir la fiche détaillée

Centre Spécialisé d'Accueil et de Soins de Reims

27, rue Grandval
51100 REIMS

Tél : 03 26 02 19 43
Site web : www.cast.asso.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Voir la fiche détaillée

Autres structures :

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne