

## COCAINE : COMMENT S'EN SORTIR ET LUTTER CONTRE LES CRAVINGS ?

---

Par Moutalien4 Postée le 30/01/2024 18:31

Bonjour, Je vous envoie ce message car je suis depuis 4 mois dans une spirale infernale... En effet, je consomme à peu près 2g de Cocaine par semaine et cela impacte durement ma vie sociale et professionnelle. Il faut savoir que je consomme principalement tout seul dans mon appartement. Suite au soutien d'un ami (qui lui aussi consomme) j'ai pu être orienté vers un CSAPA. Là bas, j'ai trouvé un bon soutien. Toutefois, le Mucomyst que l'on m'a prescrit ne marche pas du tout et j'ai malheureusement rechuté très rapidement... Aujourd'hui, je dois vous dire que je perds espoir car les seuls moments de répit qui me sont accordés sont des petites pauses de 3 - 4 jours maximum... Comment puis-je lutter contre cette pulsion de consommer ? J'ai l'impression d'être impuissant... Existe-t-il un traitement plus adapté que je pourrais suggérer au CSAPA ? J'ai rendez-vous le 9 Février, j'ai vraiment hâte... Je vous remercie d'avance pour vos réponses et votre service plus que vital. Merci.

---

### Mise en ligne le 01/02/2024

Bonjour,

Nous saluons votre démarche qui vise à vous libérer de cette consommation que nous comprenons déléter au regard de votre vie sociale et professionnelle.

Le soutien apporté par les professionnels en CSAPA est effectivement important et les traitements peuvent se révéler utiles mais ce qui est essentiel pour atteindre votre objectif est avant tout le sens que vous allez donner à cette démarche et la confiance que vous allez avoir en vous pour atteindre votre objectif. A notre connaissance, il n'existe pas de traitement « de substitution » à la cocaïne. Si les manifestations et les symptômes éprouvés au sevrage et le « craving » se révèlent comme une entrave à l'arrêt et en font une réelle difficulté, il est toutefois possible de se libérer seul du produit.

Poser d'un côté les « bénéfices » que vous trouvez à cette consommation, les effets attendus, quelle réponse à quel besoin, quelle place vous accordez à ce produit et de l'autre les conséquences déléteres de cette consommation peuvent vous permettre de clarifier le sens de votre démarche.

Ne plus penser l'arrêt comme une contrainte, un devoir, une obligation que vous vous imposeriez mais comme une réelle envie de prendre soin de vous, de retrouver un équilibre au regard de votre vie sociale, professionnelle, familiale et affective vous permettrait de vous soulager d'une pression que vous vous mettez et qui ne vous aide pas. S'affranchir de la consommation c'est retrouver la liberté, la liberté de faire vos propres choix vis-à-vis de ce produit qui vous apporte un bien-être ponctuel et artificiel.

Vous êtes en capacité de ne pas consommer plusieurs jours, réfléchir à ce qui vous ramène vers le produit pourrait vous aider à identifier les situations « à risques » (lieu, contexte, objet, musique, personnes, ...) et ainsi les éviter. Réfléchir en amont à ce qui pourra vous apaiser et vous aider à surmonter les moments de craving afin de trouver une forme de réponse autre que le produit pourrait vous permettre de ne pas céder à la tentation.

Par ailleurs, vous souvenez-vous et vous appuyez sur ce qui vous animait avant cette consommation, ce que vous aimiez, ce que vous faisiez et qui vous procurait détente et plaisir, revenir vers des personnes avec qui vous êtes en confiance, vers tout ce que vous avez peut-être délaissées en consommant et qui vous faisait du bien viendra vous aider dans la démarche.

Nous vous encourageons vivement dans cette démarche qui vous ramènera vers la Liberté.

Bien cordialement

---