© Drogues Info Service - 13 juin 2025


Vos questions / nos réponses

# Suis je déjà accro à la cocaine ?

Par Avif Postée le 08/04/2024 00:39

> J’ai commencé la c il y a 6 mois. A 44 ans. Au début, en soirée je prenais 2 traces et ça ne me faisait pas vraiment d’effet. Alors j’arrêtais comme si mon corps n’était pas du tout réceptif. Qu’il y en ait ou pas je m’en fichais complètement. Étonnant ?? Étant une grande consommatrice de shit, je suis tombée sur un dealer qui m’a proposé de me faire goûter gratuitement. Là elle était forte, très très agréable. Depuis j’ai voulu regoûter puis regoûter. En 6 mois je suis passée par 1 fois de temps en temps, à 1/2 g deux fois par semaine depuis 3 semaines. Ça fait 15 jours que je pense à la c quotidiennement. Je crois que je j’ai glissé. J’ai conscience que je commence à ne plus contrôler ma consommation. 1/. Comme ça ne fait que 6 mois, est ce plus facile d’arrêter ? (Je ne peux pas effacer son numéro car c’est mon dealer de shit et ça je compte pas arrêter du tout). 2/. Donc est ce que je peux arrêter sans trop de difficultés car ça ne fait que 6 mois ? et comment faire ?? Merci beaucoup beaucoup

---

**Mise en ligne le 10/04/2024**

Bonjour,

Vous nous sollicitez car vous constatez l’émergence d’une dépendance à la cocaïne. Après 6 mois de consommation vous souhaitez savoir si le sevrage peut s’envisager sans trop de difficultés et comment le mettre en oeuvre.

Il est positif que vous sollicitiez un service d’aide à distance car vous réagissez assez rapidement dans votre rapport à la cocaïne.

En effet plus l’arrêt des consommations s’envisage tôt moins la dépendance s’ancre.

Ceci étant dit, chaque individu va développer un rapport au produit qui lui est propre. De ces paramètres individuels vont découler plus ou moins de difficultés à se séparer de la substance.

Comprendre plus précisément ce qui est sous-jacent à votre consommation de cocaïne facilitera votre sevrage.

C’est pourquoi, réfléchir aux effets recherchés dans la consommation et à la fonction qu’occupe le produit dans votre vie sont autant de pistes qui vous permettront de mettre en œuvre des alternatives de compensation.

Il est conseillé d’imaginer des alternatives nouvelles à la consommation qui soient bonnes et saines pour vous. Toute activité est la bienvenue pour vous permettre de détourner les pensées envahissantes liées au produit.

En ce qui concerne les manifestations du sevrage à la cocaïne, nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre fiche produit « cocaïne ». Ces informations vous seront utiles pour mieux appréhender et surmonter les symptômes les plus courants.

Le phénomène le plus connu et responsable des reconsommations étant le « craving ». Il consiste en une envie irrépressible de consommer. Il est vrai que dans votre situation, le recours au dealer pour le cannabis qui dispose également de cocaïne n’est pas la configuration la plus aidante.

Essayez de réfléchir éventuellement à une autre possibilité d’approvisionnement, à vous d’évaluer ce qui est le plus facilitant pour vous.

Enfin, si malgré vos efforts, vous sentez qu’il est difficile d’arrêter cette consommation, dans ce cas n’hésitez pas à solliciter une aide extérieure.

Il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans des Centres de Soins d’Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse de parler de sa consommation pour être accompagnée dans une démarche de gestion, d’arrêt ou de consolidation du sevrage.

Nous vous avons transmis deux orientations possibles proches de votre ville. Il suffit de les contacter pour prendre rendez-vous.

Enfin, notre site internet propose un "forum de discussions", nous vous invitons à le consulter ou à vous y inscrire si vous sentez qu'interagir avec d'autres internautes connaissant une situation similaire à la vôtre peut vous aider dans votre volonté d'arrêter. Nous vous joignons le lien en bas de page pour y accéder. C'est un outil supplémentaire qui peut encourager et motiver un désir de changement.

En attendant, si vous souhaitez échanger plus précisément avec un écoutant par téléphone, notre service est accessible par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

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

## OPPELIA Le Triangle : CSAPA

18, rue de Bouillé
**44000 NANTES**

**Tél :** 02 40 48 48 58
**Site web :** www.oppelia.fr/le-triangle-nantes
**Accueil du public :** Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h30-12h30 et de 14h-17h30 Mardi ouvert uniquement de 9h30 à 12h30.
**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous au 32 quai de Versailles à Nantes - Contact au 06 73 13 10 89.
**Substitution :** Initialisation et délivrance de traitement de substitution dans le cadre d'un suivi médico, psycho-social.

Voir la fiche détaillée

## Les Apsyades-Csapa : Antenne de Rezé

55, rue Jean Jaurès
**44400 REZE**

**Tél :** 02 40 04 10 19
**Site web :** www.lesapsyades.fr
**Secrétariat :** Lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 - Vendredi: 9h30-12h30 et 13h30-15h00
**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous.
**Consultat° jeunes consommateurs :** Prise de rendez-vous par téléphone : jeunes de 12 à 25 ans avec ou sans entourage.
**Substitution :** Délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les usagers suivis.

Voir la fiche détaillée

**En savoir plus :**

- Forums Drogues info service
- Fiche sur la cocaïne