© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter la cocaine

Par Anonymous123 Postée le 09/04/2024 15:26

> Bonjour, J'ai 25 ans et je prends de la Cocaine depuis 4-5 ans, à raison en moyenne de 2 fois par mois. Depuis près d'un an, j'en prend quasiment tous les week-end, 1 à 2 fois. J'ai aussi eu des épisodes ou j'en prenais la semaine. Ca ne m'amuse plus, j'ai peur pour mon nez et j'aimerai arrêter pour de bon, mais je n'y arrive pas. J'ai déjà essayer de supprimer tous les dealers de mon téléphone mais en vain. Comment puis-je faire pour arrêter pour de bon ?

Mise en ligne le 12/04/2024

Bonjour,

Nous comprenons bien votre souhait de vous débarasser définitivement de votre consommation de cocaïne.

Pour vous aider dans votre démarche, nous vous invitons à réfléchir aux raisons qui ont pu vous conduire à consommer de plus en plus régulièrement. Par exemple, si il y a eu des changements dans votre vie, ou encore la fonction que peut avoir pour vous cette consommation.

Plus vous arriverez à cerner ce que vous permet la cocaïne et le contexte dans lequel surviennent les envies de consommer, plus il sera facile de trouver des moyens de vous en séparer.

Supprimer le numéros des dealers est une bonne initiative. Vous pouvez également réflechir à changer vos habitudes du week-ends, pour vous tourner vers des activités dans lesquelles il n'y a pas de tentation de consommation.

Cela peut passer par des changements de fréquentation, l'investissement de nouveaux loisirs, etc. Pour le dire autrement, vous pouvez aussi prendre conscience que si vous n'en consommez majoritairement que les week end, c'est que avez les ressources mentales pour ne pas consommer la semaine. Le probleme n'est plus alors "comment arreter" (ce que vous savez déja faire la semaine) mais comment ne pas consommer les we, c'est à dire comment ne pas se mettre dans des situations qui conduiraient à des consommations pour vous.

Pour aller plus loin dans votre démarche, vous pouvez faire appel à des professionnels en Centre de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en addictologie (CSAPA). Dans ces lieux de consultations, gratuits, des psychologues et des éducateurs vous reçoivent pour vous aider à comprendre, réduire ou arrêter votre consommation.

Par rapport à la ville de résidence que vous nous avez indiquée, nous vous joignons les coordonées de plusieurs CSAPA.

Nous vous joignons également un article de notre site internet qui expose plusieurs conseils pour réussir à arrêter sa consommation.

Si vous souhaitez en parler de vive voix avec un.e écoutant.e, vous pouvez nous contacter gratuitement et anonymement par téléphone ou par tchta. Nous répondons au 0 800 23 13 13 tous les jours de 08h à 02h. Le tchat est ouvert du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

Bonne fin de journée à vous,

Bien cordialement,

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

---

Csapa : Centre Moreau de Tours

2 rue d'Alésia
Site Saint Anne
75014 PARIS

Tél : 01 45 65 80 64
Site web : www.ghu-paris.fr
Accueil du public : Accueil sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00
Substitution : Délivrance de traitement de substitution le matin : patients suivis au centre.

Voir la fiche détaillée

Association Addictions France 75- Csapa de Paris 19 eme- La Villette

180 bis avenue Jean-Jaurès
75019 PARIS

Tél : 01 42 77 96 52

Site web : www.addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-19em
Secrétariat : Lundi de 9h-17h -Mardi et Vendredi de 9h-16h - Mercredi 14h-17h - Jeudi de 9h-16h30 (coupure entre 13h et 14h)
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations des jeunes de 12 à 25 ans avec/sans entourage : du lundi au vendredi sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Article - Comment arrêter ?