© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Aide pour arrêter cocaine

Par Tctctc Postée le 06/05/2024 00:29

> Bonjour, Je consomme de la cocaine receativement, mais dernièrement j'ai fais un burnout et je viens de recommencer à travailler et j'ai pris la mauvaise habitude de m'appuyer la dessus comme une béquille pour avoir de l'énergie et accomplir plus de chose dans ma journée. Je n'ai pas encore de problème d'addiction problèmatique mais j'aimerais régler ce problème avant que ça le devienne. Ma question semblera peut-être étrange, mais connaissez-vous une alternative à la cocaine qui donne un peu le même effet au niveau de l'énergie? Ex: suppléments, médication, autre produit naturel ou moins dommageable Merci,

---

Mise en ligne le 15/05/2024

Bonjour,

Nous nous excusons pour le délai de réponse. Nous faisons face à un nombre important de sollicitations.

Vous évoquez un recours à la cocaïne depuis la reprise de votre travail, et vous souhaitez vous reporter sur une autre substance afin de retrouver les effets de "boost". Vous avez bien fait de venir en parler avec notre équipe.

Effectivement, il est important de réfléchir à cette consommation de cocaïne avant qu'elle ne vous dépasse. La cocaïne est un produit "vicieux", auquel on peut vite accrocher, et avoir beaucoup de mal à se défaire.

Il existe des choses qui pourraient vous aider à favoriser l'endurance tout au long de la journée, mais rien de magique ou de radical. Le conseil que l'on peut prodiguer à ce niveau, c'est d'avoir un rythme de vie adapté à votre métabolisme et à vos besoins (sommeil, alimentation). Il est possible de s'appuyer sur des compléments alimentaires comme le ginseng, la théine, la caféine, le guarana... Mais s'ils peuvent constituer un petit plus, ils ne doivent pas être une béquille en soi.

Ce qui est questionnant, c'est que vous en veniez à consommer de la cocaïne pour assurer votre journée de travail, alors même que vous sortez d'un burn-out. Cette consommation de cocaïne est le symptôme d'un fossé entre vos ressources actuelles, et ce qui vous est demandé. Nous nous interrogeons sur votre charge de travail, et sur les conditions de retour à votre poste.

Le burn-out est un trouble que les spécialistes de ce domaine caractérisent de "trouble de l'adaptation". Il apparaît quand un organisme s'est sur-adapté à un environnement, jusqu'à craquer. Ce n'est pas à vous de vous adapter à votre travail, mais au travail de vous donner les conditions favorables à l'expression de vos compétences.

Après un burn-out, il est souvent nécessaire de remettre en question son mode de vie, et/ou son rythme de travail, afin de se préserver de toute éventuelle rechute. Les signes de fatigue sont justement des indices qu'il est important de prendre en considération. Peut-être que vous ne pouvez pas réaliser 36 choses dans la journée. Et c'est normal. Nous ne sommes physiologiquement pas faits pour supporter le monde du travail tel qu'il est pensé et promu aujourd'hui.

Nous ne connaissons pas les modalités de soins et de protection au travail pour les personnes travaillant à Montréal. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre médecin traitant-e, ou d'un-e assistant-e social-e afin d'être aiguillée au mieux dans vos droits.

Notre équipe reste à votre écoute, si vous souhaitez poursuivre la discussion autour de ce que vous traversez actuellement. N'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 011+33+800 23 13 13, entre 2h et 20h depuis Montréal.

Vous pouvez également vous adresser au service d'aide canadien homologue au nôtre: *Drogue, Aide et Référence*, dont le site internet se trouve en bas de page.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Drogue: aide et référence