Vos questions / nos réponses

Peut-on arrêter la drogue ?

Par lou95 Postée le 24/05/2024 03:09

> Bonjour, C'est la première fois que je m'exprime sur le sujet de la drogue et plus précisément de la cocaine. Je me rend compte que je suis consommatrice et que je prend régulièrement je suis tellement honteuse de le dire. Je penses être tombée dans un cercle vicieux et je n'arrive pas à en sortir. J'aimerai m'en sortir et arrêter tout ça mais il y a toujours des tentations ou des choses qui amène à ça. Je ne sais pas si c'est de la volonté, si il faut être forte et bien dans sa tête pour pouvoir arrêter et de ne plus y succomber. Serait-il possible d'avoir des témoignages de comment vous avez réussi à stopper tous ça s'il vous pait car je commence à m'inquiéter pour mon avenir et je ne voudrais pas foutre ma vie en l'air pour une telle bêtise. Je suis consciente des choses et je voudrais juste de l'aide ou des solutions. Je vous remercie.

Mise en ligne le 27/05/2024

Bonjour,

Vous avez pris conscience de la place que prenait progressivement la cocaïne dans votre vie. Vous avez bien fait de venir en parler afin de ne pas rester seule avec ça sur les épaules.

Vous êtes sur l'espace des Questions/Réponses, c'est-à-dire que seule notre équipe peut vous faire un retour. Si vous souhaitez bénéficier de l'expérience des internautes, n'hésitez pas à poster de nouveau votre message dans la rubrique "Forums", ou à consulter la rubrique "Témoignages". Nous ajoutons leurs liens en bas de page.

Nous tenons à valoriser votre démarche: oser parler de vos difficultés demande beaucoup de courage. La cocaïne est un produit "vicieux", dans le sens où ses effets sont intenses mais également très rapides, ce qui donne envie de reconsommer régulièrement. C'est également un produit de plus en plus accessible, que l'on retrouve partout autour de soi. Même lorsque l'on souhaite se détacher de ce produit, il peut être extrêmement difficile de ne pas céder aux propositions, en particulier lorsqu'elles sont répétitives, ou associées à un certain contexte (soirées, travail...).

Comme pour toute conduite addictive, la motivation est essentielle, mais elle ne suffit malheureusement pas. Il ne suffit pas de "vouloir" pour "pouvoir". Comme vous l'avez très justement dit, de l'aide est nécessaire pour reprendre le contrôle sur la cocaïne.

Il existe des espaces spécialisés dans les conduites addictives, où toute personne faisant face à une addiction peut être accompagnée. Ce sont des lieux de soins non-payants, et confidentiels. Une équipe pluridisciplinaire (médecins addictologues, infirmiers, psychologues...) propose un suivi personnalisé sous forme de consultations régulières afin de réduire ou d'arrêter sa consommation. Il s'agit de CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

Les conduites addictives constituent un phénomène complexe. Cela peut prendre du temps de pouvoir s'en détacher. Il est souvent nécessaire de réfléchir à ce qu'on trouve personnellement dans la cocaïne (cela peut être du lâcher-prise, de la confiance en soi, de la performance...), de modifier quelques habitudes de vie, et de prendre de la distance avec certaines personnes (au minimum le temps de consolider la démarche d'arrêt des consommations).

C'est en ça où l'aide extérieure est bénéfique: pouvoir réfléchir à des stratégies de changement, évoquer les difficultés rencontrées, ce qui a bien fonctionné ou pas, et surtout se sentir moins isolée face à ce qui peut représenter une montagne.

Le soutien de professionnel-le-s et l'entraide entre pair-e-s sont deux formes de ressources complémentaires. Il peut être très aidant de s'appuyer sur l'expérience d'ancien-ne-s consommateur/rices.

Nous vous proposons donc de vous rapprocher d'un CSAPA, et d'explorer l'aide par les pair-e-s. Vous pourrez retrouver les adresses des CSAPA dans la rubrique "Adresses utiles". En parallèle, vous pouvez échanger avec des consommateur/rices sur nos forums, ou participer à des groupes de parole (comme les Narcotiques Anonymes). Rien n'est obligatoire, à vous de voir ce qui vous aide.

Si vous souhaitez échanger davantage autour de ce que vous traversez, n'hésitez surtout pas à recontacter notre équipe sur la ligne d'écoute. Elle est ouverte tous les jours sans exception, par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit).

Nous ajoutons également en bas de page l'article de notre site internet consacré à l'arrêt des consommations, afin de poursuivre votre réflexion.

Nous comprenons votre sentiment de honte, mais vous faites déjà preuve de beaucoup de détermination. Il vous faut aujourd'hui trouver les ressources sur lesquelles vous appuyer pour arrêter la cocaïne. Vous êtes en bonne voie.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite de votre parcours.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Arrêter, comment faire ?
- Narcotiques Anonymes

Autres liens :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Adresses utiles du site Drogues info service