© Drogues Info Service - 15 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Multi addictions

Par Evaline Postée le 11/06/2024 20:10

> Bonjour , Voilà presque 3 ans que je consomme de la cocaine très régulièrement (2/3 fois par semaine , environ 2 g en tout). Cela me coûte tres cher ! A tous les niveaux ! En ce moment je consomme seule , 1 bière de 75 cl , un demi g de cocaine et des joints, 2 à 3 foi par semaine . C est à peu près les doses qu il me faut pour être bien.. Je ne sais pas pourquoi j ai besoin d être dans cet etat ! Oui des habitudes ce sont installées… Je prends déjà des anti dépresseurs … est ce que c est à cause de cela que j ai l impression que tout cela ne me fait rien !? Je n ai pu m empêcher d en acheter encore .. comment faire pour se sortir de la ? Je suis pourtant déjà suivie par un addicto C est plus profond que cela …j aimerais savoir comment me sortir de la ? Plus je vais mal plus j en prends et plus je vais encore plus mal .. Merci si vous pouvez m aider ou me donner des astuces … Cordialement

---

Mise en ligne le 18/06/2024

Bonjour,

Au départ, vos consommations visaient certainement un sentiment de mieux-être psychologique et/ou émotionnel.

Or, aujourd’hui vous observez qu’elles ne vous apportent plus les mêmes effets. Pour autant, vous répétez le même schéma sans bien cerner ce qui vous pousse à le faire.

Le fait de ne pas pouvoir vous empêcher de consommer, illustre bien le phénomène de dépendance qui s’est instauré au fil du temps avec la cocaïne, l’alcool et le cannabis.

Il se peut que dans votre contexte, la consommation d’une substance en appelle d'autres. En effet, le cerveau garde en mémoire le vécu des consommations associées et peut inciter à répéter l’expérience malgré vous.

Il est positif que vous consultiez un addictologue. Cependant, comme vous le pressentez il y a des dimensions plus ancrées et sous-jacentes qui mériteraient un accompagnement plus approfondi comme la psychothérapie

par exemple. Ce soutien peut vous aider à mieux identifier ce que vous recherchez en termes d'effets. Puis, après une meilleure compréhension de votre fonctionnement, il vous sera possible d'envisager des stratégies nouvelles pour vous détourner de vos consommations.

Vous ne nous indiquez pas le contexte dans lequel un traitement antidépresseur vous a été prescrit. Nous supposons qu'il vise à apaiser une forme de mal-être.

Néanmoins, la médication à elle toute seule peut s'avérer insuffisante selon les indications. Pour plus d'efficacité, il est important qu'elle soit complétée par un soutien psychologique avec un professionnel qualifié. C'est généralement ce type d'accompagnement qui est proposé en addictologie. En fonction des personnes, il est important d'intervenir à plusieurs niveaux : physique, psychologique, émotionnel, social.

Chaque individu a une histoire singulière et un rapport au produit qui lui est propre. Envisager une reprise de contrôle ou un arrêt des consommations nécessite bien souvent le concours de plusieurs interlocuteurs ayant des compétences spécifiques.

Si cela vous intéresse, nous vous encourageons à vous tourner vers un psychologue, en plus de votre addictologue. Il en existe au sein des Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux propose de soutenir et d'accompagner toute démarche de réduction, maîtrise ou arrêt des consommations de produits licites ou illicites. Les consultations y sont gratuites, individuelles et confidentielles.

Nous vous transmettons en bas de page quelques possibilités d'orientation dans votre département. Vous pouvez également faire votre propre recherche dans notre rubrique « adresses utiles ». Il vous suffira d'y renseigner votre ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage » pour trouver un centre proche de vous.

Enfin, sachez que notre site internet dispose d'un « forum de discussions ». Cette rubrique permet d'échanger avec d'autres internautes qui connaissent des difficultés similaires aux vôtres. Le fait de s'appuyer sur cet outil peut être très aidant pour un partage d'expérience et du soutien entre pairs. Si cette perspective vous intéresse vous retrouverez ce lien en bas de page.

En attendant, si vous souhaitez évoquer votre situation plus en détail et échanger avec un professionnel, nos écoutants sont joignables tous les jours au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h. Également par tchat 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 suivantes

---

Les Apsyades-Csapa : Antenne Nantes Centre

1 rue Montaudouine
44000 NANTES

Tél : 02 40 73 38 33
Site web : www.lesapsyades.fr
Secrétariat : Lundi au jeudi de 9h-12h30 et 13h30-17h00 - Vendredi 9h00-12h30 et 13h30-15h00
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous
Consultat° jeunes consommateurs : Prise de rendez-vous par téléphone : jeunes de 12 à 25 ans avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

OPPELIA 44 - Csapa - Caarud : La rose des vents

32, 34 rue Roger Salengro
44600 SAINT NAZAIRE

Tél : 02 40 01 96 12
Site web : www.oppelia.fr/structure/la-rose-des-vents/
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h30 et de 14h à 18h - Fermé les jeudi après-midi
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous avec/sans entourage - deux autres lieux de consultation sur rendez-vous : Maison de la Famille de Guérande - Espace Ressources de St Nazaire.
Service mobile : Sur demande des professionnels (médecins, pharmaciens, psychologues...) sur le territoire de Pont-Château.
CAARUD : Sans rendez-vous: lundi-mardi de 10h à 12h et vendredi de 14h à 17h - Groupe femmes : mardi de 14h00 à 17h00 (les animaux de compagnie sont acceptés)
Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les usagers suivis.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

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