

Vos questions / nos réponses

## Arrêt cocaïne

Par [Gep83](#) Postée le 25/07/2024 15:36

Salut je viens par ici car j'ai une forte dépendance à la cocaïne j'ai 37 ans et ça fait depuis l'âge de 20 ans que j'en prends très régulièrement je n'ai jamais vraiment arrêté depuis si ce n'est qu'un mois il y a quelques années. Je suis passé d'un consommation quotidienne à hebdomadaire mais c'est encore trop. Je souhaiterais arrêter complètement car je suis entrain de passer à côté de ma vie à cause de ça. Ça me fait du mal mais je me sens toujours obligé d'en prendre je ne sais plus trop comment faire pour arrêter

---

**Mise en ligne le 25/07/2024**

Bonjour,

A la lecture de votre message, nous nous interrogeons sur le fait que vous souhaitez le partager avec d'autres usagers qui auraient connu une situation similaire à la vôtre, aussi nous vous joignons le lien ci-dessous de nos espaces « Forum de discussions » et « Témoignages » de notre site. Cependant, ayant pris connaissance de votre message, nous souhaitons y répondre en tant que professionnels.

Nous saluons la capacité que vous avez eu à réduire votre consommation, passant de quotidienne à hebdomadaire et vous invitons à vous appuyer sur les ressources que vous avez trouvées pour le faire afin de poursuivre votre démarche vers l'arrêt selon votre objectif. En effet, votre consommation étant devenue hebdomadaire, la question ne serait donc pas "comment arrêter", puisque vous savez déjà le faire, mais comment ne pas consommer à certains moments.

Il n'existe pas de « méthode unique » pour se libérer totalement d'une consommation de cocaïne. Les habitudes de consommation, la place que le produit a prise dans la vie de l'usager, les effets attendus, sont autant d'éléments qui restent très individuels, les ressources pour s'en libérer tout autant personnelles. Questionner ces éléments au regard de votre consommation personnelle pourra vous amener des réponses et une réflexion afin de trouver d'autre forme de réponse que le produit « cocaïne » dans ces moments où vous sentez que vous pourriez consommer.

De par son effet immédiat mais de courte durée qui se caractérise par une amélioration ponctuelle et artificielle de toutes les fonctions cognitives, ceux laissés par la phase de descente sont prononcés, désagréables et éprouvants.

Aussi, au-delà de votre motivation, de tout l'intérêt et le sens que vous allez donner à cette démarche, il est nécessaire d'identifier les effets au sevrage afin de les anticiper au mieux, qu'ils soient le moins envahissants possible et qu'ils ne viennent pas contrarier votre démarche. Il est cependant possible qu'ayant déjà réduit votre consommation, vous ne soyez pas confronté à cette difficulté.

Il est souvent aussi important de re-questionner son mode de vie afin de ne pas être trop exposé à des opportunités de consommation, d'identifier les contextes à risque., d'autant dans votre situation où votre consommation n'est plus quotidienne, mais liée à des moments particuliers que vous pouvez repérer afin de ne pas vous retrouver dans ces situations.

Le soutien d'un professionnel spécialisé sur les questions de dépendance peut également se révéler être un soutien utile. Pour cela, il existe des dispositifs d'aide dans lesquels les professionnels spécialisés sur les questions d'addiction proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Nous vous joignons un lien ci-dessous à ce sujet.

Il existe différents types de prise en charge et d'autres structures dans le Var et si vous souhaitez davantage de renseignements sur les orientations ou si vous souhaitez davantage d'informations, nous sommes joignables tous les jours de façon anonyme et gratuite 0800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h le week-end via notre site.

Nous vous encourageons dans votre démarche

Bien cordialement

---

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

---

**CSAPA de Fréjus - Le MAGDELEINE**

452 rue du Général Brosset  
83600 FREJUS

Tél : 04 94 40 22 46

Secrétariat : Lundi, mardi mercredi et vendredi de 9h30 à 16h30, jeudi de 9h30 à 13h30

Accueil du public : Lundi, mardi mercredi et vendredi de 9h30 à 16h30, jeudi de 9h30 à 13h30

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)
- [Fiche sur la cocaïne](#)