

Vos questions / nos réponses

## Comment sortir de la cocaïne

Par [Italis](#) Postée le 06/12/2024 00:02

Bonjour à vous tous, Pour faire simple, je suis diagnostiqué alcoolique chronique depuis l'âge de mes 16/17 ans. Au début c'était pas forcément festif, c'était le fait de prendre son sac à dos « faire le mur » chez les parents et là c'est l'aventure. Très jeune j'éprouvais se besoin de m'aventurer sur des points de vues avec de l'alcool fort déjà. L'alcool m'aidait à me comprendre à m'évader à m'apaiser. Pour faire plus vite après c'est les consommation « douce » un peu de fumette comme pas mal de monde puis après c'est la descente aux enfers : tramadol à haute doses, alcool, mdma, exta et tout le tralali. Pendant des années. La cocaïne était déjà présente mais le week-end uniquement. Plusieurs crises d'épilepsies, OD avec tout ces mélanges... donc première consultation avec un psychiatre que vois encore aujourd'hui et ça depuis 6 ans environs. En vains... Puis un jour quelqu'un de ma famille proche me conseille de passer dans un csapa faire une sorte d'étude de ma vie mes consos etc... De là : admission en post cure : 2 semaines. Mon problème était à ce moment là uniquement l'alcool : ca pouvais aller en sortant du taf à 6 bières de 1/2 l à 1 l de Ricard au quasi quotidien. Dépendance aussi aux benzo, eh oui les redescente je gérai ça au xanax ou valium je mangeais ça comme des tic tac sans trop me soucier de la suite. Admission la bas : clairement c'était pour arrêter l'alcool. Donc delirium tremens et j'en passe. J'en ai bien chier. Là où j'ai commencé a comprendre et à savoir que j'avais bien n\*\*er ma vie c'est le moment où on me fait une echo du foie : le personnels a mit du temps à venir m'expliquer les choses calmement pour faire court : Stéatose hépatique sur la finalité d'un début de cyrrose. Et là le déclic. Je me dit plus jamais une goutte d'alcool. Les 2 semaines se sont bien écouler puis après 3 mois pour la « réelle cure » et la qu'est-ce qu'il ce passe. Premier jour du produits qui circule dans tout les sens. Je crois que 3 heures après mon intégrations j'avais déjà un trait dans le pif. J'ai tenu 7 jours là bas ou je consommait tout le temps et dormais au quasi jamais. J'ai décidé de partir de moi même me sentant moins en sécurité dans ces centre que chez moi à la campagne SAUF QUE cela fait maintenant 5 mois que je consomme quotidiennement, comme si mon cerveau n'ayant plus d'alcool voulait absorber son manque par quelque chose d'autre. Je n'arrive pas à décrocher, impossible, je n'ai jamais connu la « vrai vie » finalement sans aucun produit. Je faisais de la rando pas mal d'activité mais toujours avec de l'alcool et maintenant c'est pareil. Je ne peux plus rien faire sans consommer. Mon rythme de sommeil je n'en ai plus. Je peux commencer une session à 17h et terminer à 15h le lendemain et dormir 3h et ça recommence. Je me force à manger pour le peu que je mange. Je prend tellement ce produit que finalement les 2 premières lignes me font un petit rush et après Nada. Comme si le corps c'était habitué à cette mer\*\*e. Je pense avoir peur de la grosse redescente que je vais me taper le jour ou. Mais j'essaye mais je tiens quoi 1 jours 2 jours max, puis après craving sur craving malgré les benzos pour adoucir la descente. La question c'est comment s'en sortir, dois je retourner en sevrage pour revoir dû produit tourner dans chaque chambre. Je me suis remis au CSAPA avec une addicto.... Puis a force de prendre c'est douleurs thoraciques... parano.... Clope sur clope... je vois pas ma vie sans produit. Elle me paraît

beaucoup trop plate et sans effet de folie particulière. Avez vous des conseils pour sortir de ça ?  
Je maigris de jour en jour, mes dents se creuses, ma cloison commence à s'affiner. Merci de m'avoir lu. Faites attention à vous

---

**Mise en ligne le 11/12/2024**

Bonjour,

Vous êtes ici 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'aide des internautes, n'hésitez pas à poster à nouveau votre message dans la rubrique Forums (dont nous vous joignons le lien en bas de page).

Nous comprenons votre appréhension face à une vie sans substance, alors qu'elles vous ont accompagné depuis votre adolescence. C'est ce point qui peut être le plus compliqué à gérer: affronter les aléas de la vie sans recourir à des produits. C'est un peu comme faire le deuil de cette vie avec eux.

Pendant de nombreuses années, les substances faisaient partie intégrante de votre vie, il est donc tout à fait normal d'avoir besoin de temps avant de vous en détacher. Une démarche d'arrêt prend donc du temps, et demande des ajustements régulièrement. C'est un processus qui entraîne des hésitations, des expérimentations, des tentatives, des essais ratés, des reprises, des victoires... Ce n'est pas un processus linéaire. On arrête rarement du jour au lendemain de manière définitive. En particulier quand les addictions se sont ancrées à l'âge où l'on se construit.

Le fait de recourir à une aide extérieure pourrait vous aider à faire face au chamboulement que peut représenter l'arrêt des consommations. Notamment, un suivi psychologique pourrait vous permettre de verbaliser ce que vous ressentez, et de réfléchir à des stratégies pour consolider votre démarche (faire face à l'ennui, accueillir les craving, gérer l'absence des produits...). L'approche TCC (thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles), est réputée pour apporter un bon soutien en cas de conduites addictives. D'autres approches peuvent également être intéressantes, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'équipe qui vous accompagne au CSAPA.

Il existe différents outils pour se rétablir de ses addictions: accompagnement par des professionnel-le-s, entraide par les pair-e-s, soutien des proches... Tous ces outils sont complémentaires, et peuvent être utiles à un moment et pas à un autre. On peut voir ça comme une malette à outils dans laquelle on pioche en fonction du moment.

Le soutien par les pair-e-s peut vous permettre de bénéficier des retours d'expérience d'autres personnes. Cela peut vous aider à consolider votre motivation, et à déposer vos ressentis auprès de personnes qui sont confrontées à des choses similaires. Si cela vous intéresse, n'hésitez pas à vous rapprocher des Narcotiques Anonymes, dont nous glissons le lien en fin de réponse, ou à écouter des podcasts à ce sujet (Contre-Addictions, AddiKtions...).

Actuellement, si votre consommation de cocaïne vous dépasse totalement, peut-être qu'une hospitalisation pourrait vous permettre de rompre avec ce cercle vicieux. Il est vrai que dans certaines unités de soins, les drogues circulent à vau-l'au... Nous vous invitons à en parler à votre addictologue, afin de discuter de vos craintes d'être confronté de plein fouet à la consommation, dans un lieu supposé être sécurisant. Vous pourrez aussi trouver un autre lieu de sevrage que celui dans lequel vous étiez hospitalisé la dernière fois. Sans vous préserver totalement de la présence des produits, cela pourrait tout de même limiter l'impression que c'est fichu d'avance.

Enfin, nous vous suggérons de prendre rendez-vous avec un ou une cardiologue, afin de faire le point sur votre système cardio-vasculaire, de sorte à parer à tout problème éventuel, ou à vous rassurer pleinement.

Nous espérons avoir pu vous apporter quelques pistes de réflexion par rapport à vos difficultés.

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

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- [Narcotiques Anonymes](#)
- [Forums](#)