© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Cocaïne effet

Par Linda13 Postée le 07/12/2024 06:29

> Bonsoir je suis une consommatrice de cocaïne occasionnel cependant quand j'en prend je n'arrive pas a m'arrêter tant qu'il y en a je ne dors pas, je ne mange pas et une fois que c fini j'paniique jusqu'à ce que je m'endorme et suis incapable d'avoir une vie sociale pendant minimum 3 jours tellement j'suis crever? Quelqu'un a t'il une solution pour m'aider à me stopper même si il en reste?

Mise en ligne le 11/12/2024

Bonjour,

Nous comprenons votre volonté de réussir à mieux maîtriser votre consommation occasionnelle de cocaïne.

Pour vous aidez, voici quelques idées que vous pouvez essayer de mettre en place.

Une première piste pourrait être d'essayer de n'avoir que de petites quantités à disposition, pour éviter d'être tentée par la disponibilité du produit.

Cela n'est pas toujours possible à mettre en place. Alors, pour approfondir, vous pouvez essayer de réfléchir aux effets que vous recherchez dans cette consommation. Par exemple, l'état d'esprit dans lequel vous êtes au moment de la consommation, ce que vous ressentez et ce qui vous donne envie d'en prendre. Cela vous permettra peut-être de mieux comprendre ce qui vous pousse à consommer plus que vous ne le souhaitez.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également poser votre question sur nos forums. Vous pourrez être en contact avec des personnes qui ont été ou sont dans la même situation que vous, et échanger des conseils, des outils. Vous trouverez le lien vers nos forums en fin de réponse.

Pour aller plus loin, il est également possible d'être aidée par des professionnels dans les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Des consultations gratuites et confidentielles y sont possibles avec des psychologues, des infirmiers, des éducateurs. Par rapport à la ville que vous nous avez indiquée, nous vous joignons plusieurs adresses de CSAPA.

Vous pouvez aussi demander l'aide d'un psychologue en libéral pour essayer de comprendre et modifier votre comportement.

Si vous souhaitez échanger directement avec un écoutant de notre service, vous pouvez nous contacter directement par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13, tous les jours de 08h à 02h. Les appels sont anonymes et non surtaxés. Le tchat est accessible du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

Bonne fin de journée à vous,

Bien cordialement,

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

---

EPSM de la Guadeloupe : CSAPA-G

10 rue Baudot
97100 BASSE TERRE

Tél : 05 90 80 93 80
Site web : csst971.org
Accueil du public : Sur rendez-vous : du lundi au vendredi: 7h30-12h30 puis 13h30-16h (fermeture le mardi matin). Fermeture à 15h le vendredi.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous, tous les mercredi : jeunes de 12 à 25 ans avec/sans entourage - Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte.
Centre : Consultation avancée les Jeudi dans les villes éloignées de la Guadeloupe pour aller au plus proche du public (consultation assurée au CMP, à la Mairie ou dans la mission locale pour les plus jeunes).

Voir la fiche détaillée

CSAPA COREDAF- Centre de soins d'addictologie en ambulatoire

5 rue Youri Gagarine
Résidence Paul Moueza, rez de chaussée
97110 POINTE A PITRE

Tél : 05 90 90 38 79
Site web : coredaf.fr
Accueil du public : Du lundi au jeudi de 8h à 17h et le vendredi de 8h à 13h00
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes de moins de 25 ans sur rendez-vous. Consultations avancées aux CCAS de Marie Galante et le Moule. Possibilité de convenir d'autres horaires si

demandé.
Service mobile : Déplacement les Mardi dans un bus nommé ProxiBus à l'encontre des usagers et à la sortie des établissements scolaires.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service