

Vos questions / nos réponses

## Arrêt cocaïne

Par [vimo](#) Postée le 08/12/2024 19:11

Bonjour, Je prends beaucoup de cocaïne c'est à dire 1 à 3 g par jour depuis plusieurs mois et 1 g par jour depuis plusieurs années avec un sevrage entre temps et une abstinence de 8 mois. Ces derniers mois j'ai vraiment consommé un produit extra pur et cesser d'en prendre est vraiment extrêmement dur comparé à d'autres cocaines que j'ai pu avoir. Est ce qu'en diminuant les doses petit à petit l'arrêt sera plus facile ? C'est à dire si je passe de 2g à 0,5g par jour est ce que le jour où je n'en prends pas cela sera plus facile à gérer ? Merci

---

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

Bonjour,

Nous sommes sensibles à questionnements en vue de vous préparer à l'arrêt de la cocaïne. Vous nous expliquez que vous avez réussi une abstinence de 8 mois ce qui indique que vous avez en vous les ressources pour envisager un nouvel arrêt.

La cocaïne est une substance très addictive, ce qui peut entraîner de la difficulté lors d'une décision d'arrêt de consommation. Comme vous avez dû le constater, l'arrêt n'entraîne pas de souffrance physique qui pourrait mettre vos jours en danger, si vous décidiez d'arrêter brutalement. La dépendance à la cocaïne se traduit essentiellement par une impulsion irrésistible de consommer à nouveau. Cet état, appelé "craving" est favorisé par la faible durée des effets et l'état dépressif qui suit les prises. Le craving peut constituer un frein important à l'arrêt.

Vous pouvez tout à fait entreprendre une diminution par paliers de vos prises voire même ne plus en prendre du tout comme vous le suggérez. Vous seul, pourrez déterminer par la pratique ce qui vous conviendra le mieux. C'est votre motivation qui est le principal moteur de votre décision. Il peut être également judicieux de lister les facteurs positifs de votre consommation versus ses inconvénients. Se représenter le mieux-être d'une vie sans usage de cocaïne peut vous aider à dépasser les épisodes d'envies irrésistibles de consommer.

Si toutefois votre processus d'arrêt seul s'avère difficile, nous vous invitons à vous faire aider dans vos objectifs, que ce soit en termes d'arrêt ou de gestion de votre consommation. Vous pouvez bénéficier d'aide et de soutien de la part de professionnels spécifiquement formés en addictologie (médecins, infirmiers,

psychologues...). Vous pourrez être reçu sur rendez-vous, de manière confidentielle et non payante dans des lieux appelés des CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

Il vous sera proposé un parcours de soins adapté à votre situation et à vos besoins.

Comme nous n'avons pas connaissance de votre ville/département, nous vous joignons un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet. Grâce au moteur de recherche, où vous pourrez indiquer "sevrage ambulatoire", vous pourrez trouver la structure la plus proche de votre domicile. L'accueil est non payant, confidentiel et se fait sur rendez-vous.

N'hésitez pas à prendre contact pour des informations et/ou un rendez-vous. A titre informatif, nous joignons également ci-après un lien vers notre fiche cocaïne dans laquelle vous trouverez des conseils de "réduction des risques" de manière à ce que vous puissiez vous protéger en cas de poursuite de vos consommations.

Nous vous glissons aussi, pour information un article intitulé "arrêter, comment faire".

Pour de l'écoute, du soutien ou toute autre question, n'hésitez pas à contacter nos écoutants, ils sont disponibles 7 jours sur 7 de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat depuis notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le weekend.

Avec tout notre soutien dans votre démarche d'arrêt ou de réduction,

Bien cordialement.

---

#### **En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)

#### **Autres liens :**

- [Fiche sur la cocaïne](#)
- [Arrêter, comment faire](#)