

Vos questions / nos réponses

L'évitement

Par [David1983](#) Postée le 28/12/2024 16:58

Bonjour voila je suis consommateur de cocaine et d'alcool à une fréquence de plusieurs fois dans le mois et en ce moment je voudrais diminuer au maximum en vue de l'arrêt total. Se qui me remet le goût à la bouche c'est la rentrer d'argent le 31 que vous me conseiller. Vous de faire sachant que j'ai la possibilité de donner la carte bleue à ma mère mais dure dure.

Mise en ligne le 03/01/2025

Bonjour,

Il est positif que vous cherchiez des conseils pour limiter vos consommations d'alcool et de cocaïne.

Vous envisagez de remettre votre moyen de paiement à votre mère. Si vous estimez que c'est aidant, notamment dans les semaines à venir, c'est une solution.

Néanmoins, il est difficile d'envisager cette situation sur du moyen ou long terme, car tôt ou tard vous devrez retrouver une forme d'autonomie et donc la possibilité de disposer de votre argent.

A vous de tester des astuces et d'évaluer si ça soutient vos objectifs de réduction ou d'arrêt. Il n'y a pas de méthode unique, il est important d'imaginer des solutions en fonction de soi-même, de ses habitudes et de son environnement.

Vous ne nous indiquez pas depuis quand vous consommez ces substances, ni dans quel contexte (seul ou entre amis). C'est pourquoi, il importe de réfléchir aux cadres qui favorisent les consommations afin d'envisager des changements, parfois de l'évitement.

Si vos consommations ont lieu en sortie, il va être important de limiter ces occasions ou de les envisager autrement (autre moment, autre lieu, autre fréquentation).

Si vous consommez seul, réfléchissez aux activités ou occupations à mettre en œuvre pour vous détourner et prendre soin de vous autrement.

Il est également opportun d'observer si la consommation d'alcool incite à la consommation de cocaïne et vice et versa. Ce sont des éléments qu'il faut appréhender pour limiter les déclencheurs de consommation.

Il serait intéressant de vous interroger sur ce que vous permettent ces substances, quelles en sont les fonctions, quels effets vous recherchez, etc.

Lorsque des produits sont utilisés pour pallier un inconfort émotionnel, de l'ennui, des contrariétés, un trop plein de tensions c'est qu'ils font office de bâton.

Au-delà des situations à risque, tout projet de diminution ou d'arrêt des consommations crée un vide, un manque. C'est ce qui peut rendre la démarche pénible et difficile. Ainsi, il est toujours conseillé d'envisager de nouvelles habitudes, de nouveaux repères permettant de parer aux frustrations et tensions. La mise en place d'activités plaisantes qui vous correspondent, qui occupent les pensées et qui vous épanouissent est très utile.

Pour illustrer davantage notre propos, nous vous joignons en bas de réponse un lien issu de notre site internet pour vous aider dans votre réflexion.

D'autre part, notre site internet propose un outil permettant d'interagir avec d'autres internautes connaissant une situation similaire à la vôtre. Il s'agit de la rubrique « le forum des discussions ». Cela peut être intéressant en vue d'un partage d'expérience et du soutien mutuel. Vous trouverez également ce lien en bas de page.

Enfin, si vous observez des freins trop importants dans votre volonté de changement, il ne faut pas hésitez à solliciter une aide extérieure.

Il existe des consultations spécialisées en addictologie qui sont individuelles, confidentielles et gratuites. Elles ont lieu dans des Centres de Soins 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.

Si cette perspective vous intéresse, nous vous transmettons deux orientations possibles dans votre ville. Les consultations se font sur rendez-vous.

En attendant, si vous souhaitez évoquer votre situation plus en détail et échanger avec un professionnel, nos écouteurs 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

Association Addictions France CSAPA de Besançon

**11 rue d'Alsace
25000 BESANCON**

Tél : 03 81 83 22 74

Site web : www.addictions-france.fr

Secrétariat : Lundi de 9h à 12h et de 13h à 16h30, du mardi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 17h, le vendredi de 9h à 10h et de 15h à 16h

Accueil du public : Lundi de 9h à 12h et de 13h à 16h30, du mardi au jeudi de 9h à 12h et de 13h à 17h, le vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h Permanences d'accueil sur rendez-vous à Morteau, et Quingey

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations au CSAPA mais également les jeudis au Centre Socio-Culturel Martin Luther King (quartier Clair Soleil) ou au Centre Mandela dans le quartier de la Planoise

Voir la fiche détaillée

CSAPA Solea

**2, place Payot
25000 BESANCON**

Tél : 03 81 83 03 32

Site web : www.addsea.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 16h, hormis le mardi ouverture jusqu'à 13h30

Accueil du public : Lundi et mercredi de 9h à 17h, mardi de 9h à 13h30 (fermé l'après midi), jeudi de 9h à 18h, vendredi de 9h à 16h

Consultat° jeunes consommateurs : Centre Soleabis, au 3 rue Victor Sellier à Besançon

Substitution : Délivrance de Méthadone à des horaires spécifiques : lundi, mercredi et vendredi de 9h à 16h, le mardi de 9h à 13h30 et le jeudi de 9h à 17h30

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)
- [Arrêter, comment faire?](#)