© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment puis-je arrêter anonyment ?

Par Thehope Postée le 05/04/2025 21:59

> Bonjour, depuis septembre 2024, j’ai recommencé à consommer occasionnellement de la cocaine. C’est à dire une fois par mois et la plupart du temps après un petit dîner entre amis. Malheureusement depuis Février 2025, ma consommation a augmenté considérablement, c’est à dire casi tous les jours. Je la consomme seulement par le nez. Je ne la fume pas. Je suis retombé sévèrement dedans suite aux nombreuses disputes que j’ai eu avec mon compagnon. Sans violence mais des disputes qui me détruisent intérieurement. J’ai besoin de votre soutien et de votre aide pour arrêter cette merde et retrouver ma vie d’avant. Je sens que je deviens de plus en plus addicte et je ne veux pas rentrer pour de bon dans ce cercle vicieux… je le suis déjà à vrai dire.

Mise en ligne le 07/04/2025

Bonjour,

Nous comprenons bien votre souhait d'obtenir de l'aide par rapport à l'augmentation de votre consommation de cocaïne récente.

Pour vous aider dès à présent à comprendre pourquoi cette consommation a pris plus de place ces dernières semaines, nous vous invitons à réflechir à ce que cette consommation vous permet en terme d'effets. Plus précisement, à ce que vous ressentez lorsque vous consommez et à pourquoi il est devenu difficile de faire sans.

Vous évoquez les disputes récurrentes avec votre compagnon. Nous vous invitons à essayer de vous poser quelques instants lorsque vous avez envie de consommer, et de tenter d'écrire les pensées et les émotions qui vous traversent. Cela pourra vous aider à comprendre ce qui se joue et éventuellement à imaginer de nouveaux moyens de répondre à vos besoins sur le moment.

Pour échanger directement avec un écoutant et obtenir des conseils plus personnalisés, vous pouvez nous contacter 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 gratuits. Le tchat est accessible du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

Pour vous aider de façon plus approfondie, il existe également des lieux de consultations spécialisés en addictologie appelés les "Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie" (CSAPA). Des professionnels comme des infirmiers, des psychologues, des éducateurs, reçoivent le public gratuitement en rendez-vous individuel. Vous pouvez retrouver un CSAPA à proximité de chez vous à l'aide de notre outil "adresses utiles" indiqué en fin de réponse.

Nous espérons avoir pu vous aider et vous souhaitons une bonne fin de journée,

Bien cordialement,

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service