© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

La drogue m'enpeche de vivre normalement

Par Riri77 Postée le 23/05/2025 11:31

Comment fait ton pour sortir la cocaïne de sa tête

Mise en ligne le 26/05/2025

Bonjour,

Nous saluons votre prise de conscience que la cocaïne vous empêche de vivre normalement et que vous voulez qu'elle sorte de votre tête. Ce constat est précieux. Il constitue le socle de votre motivation qui peut vous amener à agir de manière à aller vers un mieux-être et vivre la vie qui vous conviendra.

La cocaïne est une substance très addictive mais elle n'engendre pas de dépendance physique qui pourrait générer de la souffrance physique ou mettre vos jours en danger si vous décidiez d'arrêter brutalement vos consommations. 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.

C'est pourquoi nous ne pouvons que vous inviter à vous faire aider dans votre objectif, 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 bienveillants et non jugeants qui peuvent vous recevoir 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).

Vous y serez reçus par une équipe pluridisciplinaire spécialisée en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues...). Il vous sera proposé un parcours de soins adapté à votre situation et à vos besoins.

Vous trouverez ci-après une adresse de CSAPA à Melun, n'hésitez pas à prendre contact, que ce soit pour des renseignements ou pour 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.

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 2 h 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 tous nos encouragements et notre soutien,

Bien cordialement,

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

---

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne