Vos questions / nos réponses

Soutien post cure

Par Frenchie3880 Postée le 15/06/2025 21:12

> Bonsoir, Je voulais avoir de l'aide par ce que je pars en cure le 23 pour une addiction à la cocaine; je suis prête pour le sevrage et suis bien renseignée. Je crains par contre la sortie; et je voudrais savoir que mettre en place pour ne pas rechuter. Je voulais trouver un sponsor NA avant, je vais couper les liens avec certaines personnes mais je ne pense pas que cela suffise. On m'a dit que cette partie la est la plus importante. Pouvez vous m'assister? Bien cordialement, Frenchie

---

Mise en ligne le 19/06/2025

Bonjour,

Nous tenons à saluer votre démarche qui témoigne de votre motivation et de votre détermination. Préparer la sortie fait partie du processus de consolidation de votre arrêt. Vous pouvez vraiment être fière de vous et de tout ce que vous mettez en place.

Prendre ses distances avec un entourage tentateur est un choix parfois difficile à faire, mais nécessaire. Cela vous permettra de moins être exposée au produit et aux contextes associés, qui peuvent agir comme des déclencheurs (d'envie ou de consommation).

Effectivement, vous pouvez vous rapprocher des Narcotiques Anonymes afin de faire connaissance avec les membres des réunions, et d'identifier les personnes pouvant vous soutenir en cas de besoin.

Vous pouvez également compter sur notre équipe, qui peut en effet proposer du soutien au sevrage. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13 / appel anonyme et gratuit), et par tchat à partir de 14h. Cependant, le fait d'identifier plusieurs ressources à mobiliser en cas de besoin est important.

Cela peut également être des activités ou des routines à mettre en place pour vous occuper ou vous mettre en mouvement dans les moments d'envies irrépressibles de consommer.

Il est possible de participer aux forums, qui constituent pour certaines personnes un véritable lieu d'entraide où bénéficier d'encouragements et extérioriser ses doutes, ses émotions, ou ses réflexions.

Nous ne savons pas si vous avez déjà contacté un CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), pour avoir un suivi après la cure et vous sentir épaulée et faire le point sur la redécouverte de la vie sans cocaïne. Nous ajoutons en bas de page deux adresses à Grenoble. Nous n'avons pas d'informations récentes concernant les délais d'attente pour un premier rendez-vous, mais n'hésitez pas à les contacter.

Sinon, un suivi avec un ou une psychologue par exemple peut vous apporter un "filet de sécurité" supplémentaire. Le dispositif Mon Soutien Psy permet de bénéficier de 12 séances entièrement prises en charge par la Sécurité Sociale.

Nous espérons avoir pu vous apporter quelques pistes supplémentaires. Chaque personne peut avoir des besoins et des outils différents, sentez-vous libre d'explorer des choses qui pourraient vous convenir.

Enfin, nous vous proposons de consulter le podcast Contre-Addictions, où vous trouverez peut-être quelques idées.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

Bien cordialement.

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

---

CSAPA Point Virgule

74 cours de la Libération
38100 GRENOBLE

Tél : 04 76 17 21 21
Site web : www.codase.org/csapa/
Secrétariat : Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30 ; jeudi de de 14h à 18h30 ; vendredi de 9h à 12h (possibilité de laisser un message sur le répondeur afin d'être rappelé)
Accueil du public : Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h ; jeudi de 9h à 10h30 et de 14h à 18h30 ; vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h ; jeudi de 9h à 10h30 et de 14h à 18h30 ; vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h et possibilité sur Voiron également (nécessite un déplacement)

Voir la fiche détaillée

Service d'Addictologie Mutualiste des Alpes - SAM des Alpes

34 avenue de l'Europe
Immeuble Le Trident, Bât A
38100 GRENOBLE

Tél : 04 76 12 90 80
Site web : urlz.fr/gsVJ
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 18h - Mardi de 13h à 18h uniquement
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 18h - Mardi de 13h à 18h uniquement
Consultat° jeunes consommateurs : Les mercredi après-midi sont privilégiés mais possibilité de consultation sur le reste de la semaine

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Mon Soutien Psy
- Contre-Addictions