© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Consommation cocaïne en injection

Par Dodouille Postée le 21/06/2025 09:29

> Bonjour, Je vous écris parce que je me sens dépassée par ma consommation de cocaïne, surtout en injection. J’ai l’impression que ça prend toute la place dans ma tête et dans ma vie. J’en parle de moins en moins autour de moi, je me renferme, je mens pour avoir de l’argent, et je me sens de plus en plus seule. Je ne sais pas trop par où commencer ni quoi faire, mais j’aimerais juste pouvoir parler avec quelqu’un sans jugement. Je pense que j’ai besoin d’aide. J’aimerais aussi savoir comment en parler à mon compagnon. Il sait que j’ai consommé, mais maintenant je ne lui dis plus quand je le fais parce que ça le rend mal. Il a du mal à comprendre, et j’aimerais qu’il puisse m’écouter sans se sentir coupable ou impuissant. Je ne sais pas comment lui dire.

Mise en ligne le 24/06/2025

Bonjour,

Nous comprenons votre détresse. Vous avez bien fait de vous adresser à notre service afin de ne pas rester seule avec ça sur le coeur.

Comme vous l'avez très bien dit, la cocaïne est un produit "vicieux" qui, petit à petit, accapare toutes les pensées, le quotidien et le budget. Nous percevons votre culpabilité liée à l'isolement, aux dissimulations et aux mensonges. C'est malheureusement caractéristique de l'addiction, qui pousse à faire tout ce qu'il était inimaginable de faire auparavant.

Cependant, le fait que vous osiez demander de l'aide témoigne de votre courage et de votre force. Vous n'êtes pas seule.

Nous comprenons vos difficultés à en parler à votre compagnon. Il doit sûrement être très inquiet et se sentir démuni. Il peut donc lui être difficile de savoir comment vous aider, tout en étant pris par ses propres émotions.

Peut-être lui avez-vous déjà expliqué, mais n'hésitez pas à reformuler vos besoins, que ce soit par écrit ou en face à face. Sentez-vous libre de redire les choses. Par exemple, vous pouvez mettre en avant le fait que vos difficultés et vos consommations ne sont pas un signe de son incapacité à prendre soin de vous, mais qu'elles

font partie de votre parcours à vous. Essayez de lui expliquer de nouveau ce que vous attendez de lui (écoute, empathie, non-jugement), et que vous n'avez pas besoin qu'il vous sauve, mais qu'il vous soutienne.

Il n'est pas possible de l'empêcher de se sentir impuissant, mais en étant aidé lui aussi de son côté, il pourrait mieux comprendre ce que vous traversez, et mieux vous soutenir.

Si vous le souhaitez, vous pouvez tous les deux (ensemble ou chacun de votre côté) vous adresser à un espace extérieur, entièrement dédié aux conduites addictives des jeunes. Il s'agit des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). C'est grauit (car tout est financé par la Sécurité Sociale), confidentiel et bienveillant. Cela vous permettrait à vous ainsi qu'à votre conjoint d'avoir votre propre espace d'écoute et d'accompagnement.

Nous ajoutons les coordonnées de la CJC de Clermont-Ferrand. En attendant de prendre rendez-vous, n'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe en cas de besoin, que ce soit par le biais de ces Questions/Réponses, ou via notre ligne d'écoute: elle est ouverte tous les jours sans exception, par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), ou par tchat à partir de 14h.

Vous pouvez également proposer à votre compagnon de nous contacter, nous pourrons prendre le temps avec lui d'échanger autour de ce qu'il traverse, et de ce qui est de son ressort à lui ou non.

Nous espérons avoir pu vous apporter quelques pistes.

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 suivantes

---

Association Addictions France - CSAPA - Service de Prévention et de Formation

80 boulevard François Mitterrand
63000 CLERMONT FERRAND

Tél : 04 73 34 74 80
Site web : addictions-france.org/
Accueil du public : Sur rendez-vous. Lundi, mercredi et vendredi de 9h à 17h, mardi de 10h à 20h et jeudi de 12h à 17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Assurée par des éducateurs spécialisés.
Substitution : Centre de délivrance : les lundis, mercredis et vendredis de 10h à 13h et les mardis et jeudis de 12h30 à 15h30.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Pour votre compagnon: Comment aider un proche ?
- Pour vous: Arrêter, quelles pistes ?