

Vos questions / nos réponses

## Idée pour sevrage... Débile ou pas ?

Par [Romka](#) Postée le 03/09/2025 23:39

Bonjour, Accro à la C depuis maintenant 3 ans, j'ai quasiment tout perdu. J'zi essayé tout ce qui s'est présenté pour arrêter. Suivi CSAPA, traitement médicamenteux, isolement... Et j'en suis pas sorti. J'ai eu une idée. Je sens bien qu'elle est au mieux saugrenue, au pire complètement débile.... Je voulais la soumettre ici. En gros, pour le contexte : la seule chose qui aujourd'hui le fait encore "peur" Po ar rapport à ma consommation, c'est la police. Car ils me connaissent et s'ils m'attrapent encore une fois, c'est simple je risque d'être séparé de mes enfants (et je suis veuf, et ils sont en bas âge). Alors je me demandais, si ça s'est déjà vu, ou si au moins je ne risque pas de me faire éclater en leur demandant : proposer à la gendarmerie de mon village de venir volontairement me faire tester dans leurs locaux chaque semaine. (Je précise quand même : malgré mes déboires qu'ils connaissent, j'ai relativement un bon contact avec eux). Qu'en pensez vous ?

---

**Mise en ligne le 08/09/2025**

Bonjour,

Il n'y a pas, à notre connaissance d'idée débile ou saugrenue dans la mesure où vous êtes convaincu de sa pertinence et que l'idée est écologique (c'est à dire qu'elle n'implique aucun tort ni pour vous ni pour autrui). Si vous avez de bons rapports avec les gendarmes, vous pouvez en effet leur poser la question et vérifier avec eux ce qui pourrait fonctionner pour vous permettre d'atteindre votre objectif.

Nous ne pouvons par ailleurs nous empêcher de vous inviter à réfléchir à propos des fonctions positives de la cocaïne et ce qui fait que malgré votre suivi en CSAPA et votre désir profond de changer les choses, vous vous sentez en échec et ne parvenez pas à travailler sur cette consommation qui vous pèse.

Sachez aussi que le changement auquel vous aspirez ne peut venir que de vous. Il se peut que lorsque vous avez commencé à consommer de la cocaïne il y a 3 ans, cela correspondait à une période de votre vie où vous aviez besoin de ces fonctions stimulantes, énergisantes et désinhibantes. Si aujourd'hui, votre souhait est d'aller vers un mieux-être, nous vous proposons de réfléchir à ce qui pourrait être source de joie dans votre vie et d'avancer pas à pas vers vos véritables besoins avec l'aide de votre CSAPA.

Il nous semble important que vous puissiez continuer à être aidé et soutenu et que vous puissiez continuer à avoir un espace de parole protégé dans ce passage délicat pour vous.

Les expériences d'autres personnes qui ont pu vivre des situations similaires à la vôtre peuvent peut-être vous aider. C'est pourquoi nous vous joignons un lien vers notre forum de discussion. C'est un espace d'échanges et de partage d'expériences. Vous pouvez simplement consulter et participer aux discussions existantes ou créer votre propre fil de discussion.

Nous vous glissons également un lien vers le site des "Narcotiques Anonymes" et un autre lien vers les coordonnées des "Cocaïnomanes Anonymes" dans le cas où vous seriez intéressé par l'échange avec des groupes d'entraide.

N'hésitez pas à nous contacter pour de l'échange des conseils ou des informations complémentaires. Nos écoutants sont disponibles 7j/7 de 8h à 2h du matin par téléphone au 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat depuis notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le weekend.

Avec tous nos encouragements dans vos démarches

Bien cordialement,

---

**En savoir plus :**

- [Narcotiques Anonymes](#)
- [cocainomane anonyme](#)