Vos questions / nos réponses

Comment réussir a stopper ma consommation

Par Potam Postée le 19/11/2025 04:39

> Bonjour, J'ai commencé a consommer de la cocaïne a l'âge de 17 ans de manière festive en teuf, j'ai aujourd'hui 27 ans. Suite a une rupture amoureuse je suis tombé dans l'alcool a mes 19 ans tout en continuant la prise de drogue de manière festive. Lors du décès de ma grand mère il y a 3 ans je m'étais sorti sorti depuis de ma conso d'alcool et ne voulais pas retomber dedans je me suis donc réfugié dans la cocaïne mais cette fois de manière quotidienne (entre 1 et 3 g par jour). J'ai perdu mon emploi, mon argent.. Aujourd'hui j'ai rencontré quelqu'un qui me pousse vers le haut pour m'en sortir, j'en crevé d'envie car je me refuse d'emménager avec elle tant que je serai sobre a 100% vis a vis de son fils, mais je me rend compte que n'étant pas bien sans elle je replonge de temps en temps alors que je venais de réussir a ne rien prendre pdt 1 mois er demi. Auriez vous des conseils pour m'aider ? Merci d'avance

---

Mise en ligne le 24/11/2025

Bonjour,

Nous saluons votre envie de vous en sortir. Cet arrêt d'un mois et demi que vous avez expérimenté avec succès montre bien que vous êtes sur le chemin. Le fait que vous puissiez "replonger" n'est pas un échec personnel ni une faiblesse, c'est le fonctionnement d'une addiction. Le fait que vous preniez le temps de nous écrire pour nous demander de l'aide témoigne de votre motivation à atteindre cet objectif d'arrêt, malgré les difficultés et embuches que vous rencontrez.

La cocaïne, comme vous avez pu le constater, est une substance très addictive. Elle entraine une forte dépendance psychique caractérisée par de fortes envies de consommer (ce qu'on appelle en jargon technique du "craving"). Ces envies sont irrépressibles et peuvent en effet constituer un frein à l'arrêt. Lorsque vous "craquez" en reconsommant, il s'agit sans doute de ce mécanisme de l'addiction doublé de stress émotionnel. Nous entendons que vous voulez être sobre à 100% avant d'emménager avec votre compagne et nous pouvons imaginer quelle pression vous vous mettez pour cela.

Ce que vous vivez est lourd à porter c'est pourquoi nous vous invitons à vous faire aider par des professionnels. Les CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) sont des lieux spécialisés où des équipes pluridisciplinaires spécifiquement formée en addictologie (médecins,

infirmiers, psychologues, travailleurs sociaux...) vous accueillera pour la mise en œuvre de votre démarche d'arrêt de consommation. L'accueil est confidentiel, non payant (prise en charge à 100% par l'Assurance Maladie) et se fait sur rendez-vous.

Nous vous joignons ci-après 2 adresses de CSAPA dans votre département ainsi que 2 adresses dans les départements limitrophes. N'hésitez pas à les contacter pour des informations et/ou un rendez-vous.

Pour ne pas rester seul et vous permettre d'échanger avec des pairs, nous vous avons glissé un lien vers notre forum de discussion ainsi qu'un article issu de notre site internet intitulé "aide entre pairs" qui vous permettra de consulter le site des "Narcotiques Anonymes".

Vous trouverez également ci-après notre fiche "cocaïne" issue de notre dico des drogues ainsi qu'un article intitulé "arrêter, comment faire".

Si vous souhaitez prendre le temps de dialoguer avec un de nos écoutants, notre service est ouvert tous les jours de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le weekend.

Avec tout notre soutien dans vos démarches,

Bien cordialement,

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

---

Antenne CSAPA 37 Amboise

Rue des ursulines
37400 AMBOISE

Tél : 02 47 47 91 91
Site web : www.chu-tours.fr/nos-services/
Secrétariat : Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 et le jeudi de 13h à 16h30
Accueil du public : Les mardi et vendredi sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

CSAPA Loches

8, rue Descartes
37600 LOCHES

Tél : 02 18 37 05 67
Site web : www.chu-tours.fr/nos-services/
Accueil du public : Mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 17h30 et mercredi de 9h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Mercredi de 14h à 17h pour les jeunes et les familles sur rendez-vous.
Secrétariat : Du mardi au vendredi de 10h à 17h

Voir la fiche détaillée

Autres structures :

CSAPA Association Addictions France 36 et Service de Prévention et de Formation

7, rue de Mousseaux
36000 CHATEAUROUX

Tél : 02 54 22 37 79
Accueil du public : Du lundi au jeudi de 9h à 17h et le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.
Substitution : Le lundi de 10h30 à 12h30, le mardi et mercredi de 13h30 à 15h, le jeudi de 11h à 12h30 et le vendredi de 13h30 à 15h.
Consultat° jeunes consommateurs : Tous les mercredis à la maison des adolescents de Châteauroux

Voir la fiche détaillée

Antenne du CSAPA 86 à Châtellerault

49 rue Arsène et Jean Lambert
86100 CHATELLERAULT

Tél : 05 49 88 67 31
Site web : ch-laborit.fr/csapa86/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.
Accueil du public : du lundi au vendredi de 9h à 17h30. Fermé au public le mardi
Autre : Sur rendez-vous : consultations à domicile ou consultations de proximité dans des locaux mis à disposition ponctuellement par les partenaires sur l'ensemble du département. Souplesse des horaires et des lieux de rendez-vous
Consultat° jeunes consommateurs : Possibilité de consultation jeunes consommateurs pour le jeune ou son entourage dans différentes villes du département sur rendez-vous
Substitution : Dispensation dans le cadre des prises en charge par les médecins : méthadone, buprénorphine, Buvidal

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne

Autres liens :

- Forums Drogues info service
- l'aide entre pairs
- arrêter comment faire