

Vos questions / nos réponses

Sevrage

Par [Guillaume180398](#) Postée le 08/02/2026 19:53

Bonjour je m appelle guillaume 27 ans papa de 4 jeune enfants nous sommes présentement en voyage au Mexique pour 8 jours. La consommation est interdite là-bas. J'en suis à mon 4^{me} jour sans consommation et le plus difficile dans cette période. J'anticipe mon retour à la routine. Mon retour à la maison et je crains de ne pas être capable et de relâcher après 8 jours sans consommation. Je ne sais pas où trouver l'aide nécessaire et j'aimerais montrer à mes enfants que avec de l'aide et de la motivation nous sommes capables de tout dans la vie. Que puis-je faire pour ne pas relâcher à mon retour

Mise en ligne le 10/02/2026

Bonjour,

Nous saluons votre volonté de cesser une consommation qui ne vous convient plus.

Vous résidez habituellement à Montréal, c'est pourquoi nous vous joignons en bas de réponse un lien vers le site internet de nos homologues canadiens.

Il s'agit d'un site internet d'aide dédiée aux addictions, il y a une ligne d'écoute téléphonique accessible 7j/7, 24h/24 et un tchat.

Le site dispose également d'un annuaire de structures de soins en addictologie, vous pouvez déjà regarder celles qui existent proches de vous.

Nous vous encourageons à les contacter même en amont de votre retour, pour mettre en œuvre un relai aidant en vue de soutenir vos efforts d'arrêt.

Nous vous joignons également un lien vers notre forum de discussions, ce support permet aux internautes connaissant une situation similaire à la vôtre, de s'entraider et de s'encourager.

En attendant, commencez à envisager des stratégies vous permettant à votre retour d'organiser vos journées (hors obligations professionnelles), avec des activités qui occuperont l'esprit tout en prenant soin de vous. Le fait de planifier, d'organiser vous aidera à anticiper les situations à risque de reprise des consommations.

L'idée étant de détourner les pensées liées à la consommation, par le biais d'occupations ayant une fonction proche de ce que vous recherchiez dans la consommation de cocaïne.

Nous vous encourageons bien sûr à solliciter un soutien psychologique dans ces étapes. C'est ce que pourront certainement vous permettre les structures de soins quoi qu'il en soit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)
- [Drogue Aide et Référence](#)