

Forums pour les consommateurs

Je n'arrive pas à me sevrer, dois je demander de l'aide ?

Par Jannies Posté le 26/02/2026 à 01h21

Bonsoir tout le monde,

Je suis addicte à la cocaïne depuis 3 ans et j'aimerais sincèrement arrêter mais je sais pas comment m'y prendre pour réussir le sevrage

J'ai coupé les ponts avec les personnes de mon entourage qui consommaient. J'ai essayé plusieurs fois de supprimer tous les contacts de dealers mais je finis toujours par trouver le seul endroit où j'ai oublié un numéro et consomme à nouveau au bout de quelques jours

Honnêtement, est ce que c'est vraiment nécessaire d'être pris en charge par un addictologue pour se sevrer ? J'ai du mal avec cette idée parce qu'au fond je continue à croire que c'est « pas si grave » et que je peux y arriver avec un peu de volonté

Dans ma tête demander de l'aide à ce sujet revient à accepter que le problème est bien présent et que j'ai pas le contrôle, ça rend les choses hyper compliquées mentalement

Mais plus le temps passe, plus je me demande si ce serait pas mieux de chercher de l'aide

J'ai déjà eu énormément de mal à simplement mettre le mot « addiction » dessus, alors voir un professionnel....

J'aimerais avoir vos avis, peut être que ça m'aiderait à me décider

1 réponse

Moderateur - 26/02/2026 à 11h25

Bonjour Jannies,

A partir du moment où vous êtes "addicte" vous n'avez plus le contrôle. C'est à la base même de la définition de ce qu'est une addiction. C'est une maladie du contrôle si vous voulez. Les centres de contrôle de votre cerveau sont largement court-circuités par la prise de drogue. C'est pour cela que vous n'arrivez pas à arrêter, que vous consommez à nouveau au bout de quelques jours même si vous ne voudriez pas le faire.

L'aide sert à vous aider à surmonter ces travers imposés par l'addiction et à retrouver une certaine plasticité dans votre cerveau pour pouvoir reprendre le contrôle.

Nous conseillons généralement de se faire aider parce que cela diminue les difficultés dues au sevrage et cela aide à mettre en place ce qu'il faut pour ne pas rechuter. Vous mettez plus de chances de réussite de votre côté en vous faisant aider.

L'aide est apportée en général par les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Vous pouvez utiliser notre annuaire pour trouver un CSAPA :
<https://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles>

Les consultations sont gratuites. Vous avez aussi le droit d'y aller en étant hésitante, en n'étant pas sûre de vouloir ou d'avoir besoin de cette aide mais juste pour en discuter.

Cordialement,

le modérateur.