Tout savoir sur la cocaïne

Cocaïne : les signes que votre consommation dérape

Les signaux d'alerte

1. Vous multipliez les occasions de prendre de la cocaïne.
2. La cocaïne vous fait de moins en moins d'effet : petit à petit, vous augmentez les doses.
3. Vous dépensez de plus en plus d'argent pour votre consommation. Vous commencez à avoir des difficultés financières.
4. Dans certaines situations, il vous est impossible de vous passer de cocaïne, en soirée par exemple, ou pendant le coup de feu au travail
5. Vous avez déjà essayé d'arrêter ou de réduire votre consommation, mais vous n'y êtes pas arrivé.
6. Il vous faut plus de temps qu'avant pour vous remettre des effets : vous êtes de plus en plus souvent fatigué, irritable, anxieux… Vous réalisez qu'au cours d'une même semaine, vous passez par des moments de très grande joie et des phases « de descente » où vous vous sentez déprimé.
7. La cocaïne s'invite de plus en plus souvent dans votre esprit, à n'importe quel moment de la journée - c'est ce qu'on appelle les pensées intrusives.
8. Vous imaginez que des gens vous en veulent. Vous devenez un peu parano.
9. Votre consommation a des effets négatifs sur votre vie de tous les jours : vous avez abandonné des activités que vous aimiez, les relations avec vos proches sont plus difficiles… Au travail vous êtes plus fatigué, vous avez du mal à vous concentrer, vous vous absentez…
10. Entre deux prises, les envies de cocaïne sont de plus en plus fortes. Cela vous rend irritable, anxieux… Vos proches vous reprochent vos sautes d'humeur.

Voir aussi l'espace Cocaïne du Dico des drogues

Vous reconnaissez plusieurs de ces signes? Que faire ?

Si la cocaïne prend de plus en plus de place dans votre vie, si cela joue sur votre santé et sur vos relations avec vos proches, essayez de diminuer ou d'arrêter votre consommation.

Si vous avez déjà essayé sans réussir, vous avez sûrement besoin de faire le point avec un professionnel.

Vous pouvez :
- joindre par chat ou par téléphone l'un des écoutants de Drogues info service, tous les jours de 8h à 23h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et confidentiel).
- vous adresser à votre médecin généraliste.
- vous rendre dans un CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)