Vos questions / nos réponses

Bonjour

Par Harleen77 Postée le 15/07/2026 16:54

> Bonjour, j’espère vous allez bien ? Je suis à bout avec la drogue … je prends de la c et j’aimerais arrêter, si quelqu’un a des conseil et tout j’suis à bout de cette merde qui rend fou

---

Mise en ligne le 22/07/2026

Bonjour,

Vous êtes sur l'espace des Questions/Réponses, c'est-à-dire que seule notre équipe peut vous faire un retour. Si vous souhaitez bénéficier de l'aide des internautes, n'hésitez pas à poster de nouveau votre message dans la rubrique Forums.

Nous sommes sensibles à ce que vous traversez. La cocaïne est un produit très addictif, et de plus en plus répandu. Oser demander de l'aide demande beaucoup de courage, vous pouvez être fier de vous.

Nous aurions eu besoin de plus d'éléments de contexte afin de vous proposer des conseils adaptés à vos besoins. En effet, sans détail concernant votre consommation (le mode de prise, la fréquence, la durée, si vous avez déjà essayé de réduire ou d'arrêter...), et votre situation personnelle (si vous êtes entouré, si vous avez des activités scolaires, professionnelles ou de loisirs...) il ne nous est pas possible de vous apporter une réponse personnalisée.

Nous allons évoquer quelques conseils généraux, et nous vous proposons de recontacter notre équipe par téléphone si vous souhaitez échanger davantage.

Il est possible d'arrêter la cocaïne seul, mais cela peut se révéler très difficile, et pour certaines personnes, impossible. Cela requiert de se tenir éloigné des fréquentations ou des contextes associés à la consommation, de s'occuper un maximum pendant la durée du sevrage, et de soulager certains symptômes (être entouré, se ménager, se reposer).

Il n'existe pas de "traitement de substitution" à la cocaïne, comme pour la nicotine ou l'héroïne. Cependant, il existe des médicaments qui peuvent aider à soulager l'intensité des cravings ou les symptômes de sevrage.

Les addictologues peuvent prescrire un traitement en fonction de votre état de santé et des dernières études en matière de prise en charge de l'addiction à la cocaïne.

Notamment, il existe des lieux qui proposent des accompagnements, sous forme de consultations individuelles (et gratuites) afin d'être aidé et épaulé pendant toute la démarche d'arrêt (se préparer, être soutenu pendant le sevrage, consolider l'arrêt des consommations...). Il est possible d'évoquer avec l'équipe un projet d'hospitalisation pour du sevrage, si vous en ressentez le besoin.

En complément, vous pouvez aussi bénéficier du soutien de pairs, en participant à nos forums ou à des groupes de parole comme ceux proposés par les Narcotiques Anonymes.

Nous ajoutons en bas de page quelques articles de notre site internet qui pourraient vous aider à y voir plus clair sur l'arrêt, ainsi que les coordonnées de lieux d'accompagnement près de chez vous.

N'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe en cas de besoin. Le service d'écoute est ouvert tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), et par tchat à partir de 14h.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

Bien cordialement.

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

---

Consultation en Addictologie - Equipe de liaison

3 avenue Robert Schuman
88000 EPINAL

Tél : 03 29 68 76 14
Site web : ch-emile-durkheim.fr/
Secrétariat : Accueil sur rendez-vous. Lundi et mardi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h, jeudi de 8h30 à 12h30.

Voir la fiche détaillée

CSAPA d'Epinal

5 Impasse du Belvédère
88000 EPINAL

Tél : 03 29 29 12 50
Site web : f-ms.fr/service/addiction-qui-contacter/
Secrétariat : Sur rendez-vous. Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.

Voir la fiche détaillée

CSAPA La Croisée - Epinal

33, rue Thiers
88000 EPINAL

Tél : 03 29 35 62 02
Site web : www.avsea88.com
Secrétariat : Sur rendez-vous. Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Arrêter, comment faire ?
- Je souhaite me faire aider

Autres liens :

- Narcotiques Anonymes
- Les forums