Vos questions / nos réponses

Addition cocaïne

Par Thomasgoshy Postée le 21/07/2026 11:45

> Bonjour, Je ne sais pas comment faire pour me débarrasser de cette foutue addiction. J'ai eu plusieurs périodes de consommation. L'avant dernière m'a coûté cher. Séparation avec la mère de mes enfants, le retour chez mes parents qui s'est mal passé. J'ai fait une tentative de suicide qui m'a valu deux semaines d'hospitalisation en HP. J'étais suivi dans un centre et j'ai tenu. J'ai repris, il y a deux semaines.

Mise en ligne le 22/07/2026

Bonjour,

Nous comprenons bien votre sentiment de lassitude et de colère ainsi que votre souhait profond de réussir à arrêter la consommation. Vous avez bien fait de nous écrire et nous allons tenter de vous répondre au mieux pour vous aider à continuer votre route vers le changement.

Le parcours pour arrêter une consommation est éprouvant et il est très fréquent de traverser des moments de reprise de consommation au cours de celui-ci. Ces périodes sont difficiles mais elles font partie du soin. Elles permettent de réinterroger les déclencheurs qui amènent une consommation, de les anticiper, de mieux se connaitre, de construire un arrêt plus durable, entre autres.

Il est essentiel, et c'est ce que vous faites en nous écrivant, de ne pas rester seul même dans les moments de reprise. Les professionnels ont l'habitude de ces situations et connaissent bien les mécanismes qui peuvent s'y glisser.

A vous lire, nous ne savons pas exactement si vous êtes toujours actuellement suivi ou non. Si vous n'êtes plus accompagné parce que vous avez arrêtez de vous rendre aux consultations, n'hésitez pas à reprendre contact avec les professionnels qui vous connaissaient. Ils pourraient être de nouveau un soutien pour vous aidez à traverser cette période.

Si vous souhaitez trouver une autre structure de soin, l'annuaire national est disponible via notre outil "adresses utiles" que nous vous joignons en fin de réponse.

Si vous ne vous sentez pas de reprendre un suivi actuellement, vous pouvez tout de même tenter d'agir sur votre consommation. Par exemple, en espaçant le plus possible les consommations, en diminuant la quantité de produit à chaque prise, en ne restant pas seul.

Il existe des aussi des groupes de soutien et d'entraide qui peuvent être utile lorsque l'on rencontre un obstacle. L'association Narcotiques Anonymes propose des réunions en salle et en visio qui peuvent être un outil intéressant. Pour plus d'infos, nous vous joignons le lien vers leur site en fin de réponse.

Nous sommes à votre écoute pour échanger et apporter des pistes encore plus personnalisées, par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13, tous les jours de 08h à 02h. Les appels sont anonymes et non surtaxés. Le tchat est accessible du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

Nous espérons avoir pu vous aidez et vous encourageons à poursuivre vos efforts, n'oubliez pas que vous êtes toujours entrain d'avancer.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Narcotiques anonymes