© Drogues Info Service - 16 septembre 2026

Vos questions / nos réponses

Comment faire ?

Par Nascore Postée le 28/07/2026 21:34

> Bonjour, . Jai 29 ans , et je suis tombé addict à tout ce que jai touché, kéta md, taz, champ, lsd ect. 10 ans de teufs. Jai fumé du cannabis de mes 15 ans à mes 28 ans. Ça fait 7 mois que jai arrêté et je compte pas y retouché. (je pensais ne jamais pouvoir arreter de toute ma vie, une sacré victoire) En revanche ça fais 3 ans que je suis a fond dans la coc. Sans savoir pourquoi. Des pulsions toute les semaines. Lorsque jai arreter la teuf jai commencé a prendre un demi de coc le samedi soir. Seul chez moi ou a deux. Puis 1g le samedi. Puis 1g le mercredi et 1g le samedi. Puis jai perdu mon travail. Mon logement, Perdu mes 2 grands parents et cassé ma voiture la meme année. L'envie de coc est devenu quotidien. Jai pas les moyens alors je prend sur moi pour essayer de me contenir un maximum. Là actuellement, Jai retrouvé du travail, un logement et une voiture. Mais la coc est toujours présente. Seul, devant mon pc. Mes pulsions me donne l'impression que ca va etre génial, que je vais pas m'ennuyer, que la journée va etre superbe. Puis il est 2h du mat. Je me lève a 4h30. Et ca fait mal. Toujours la meme, du bonheur, puis du stresse, de l'anxiété, mais j'assume et jvais bosser. Quand je rentre je dors. Et 3 jours plus tard ca recommence. Je comprend pas, d'un coté j'adore plus que tout en prendre. Et de lautre je veux plus du tout y touché car ça rend tout difficile (travail, motivation, moral ect). Il y a 1 ans jai demandé à ma mère de faire une cure de desintox mais elle (en tant qu'ambulanciere) refuse catégoriquement. Elle me répète que lorsque je vais sortir je vais retomber. Alors que pourtant, 2 mois sans coc je pense que je gereai mieux mes pulsions qu'en pensé vous ? A chaque fois que je consome (2 fois par semaine minimum) des grosse crise de paranoia. Incontrôlable. Et pourtant je continu. Tout ça pour passer 3-4h sous ma couette à trembler car tout mes voisins me vois et me prend en photo/vidéo. Je sais que cest faux malgré le coté tellement réelle. Cest plus le plaisir d'avant (enfin si, mes juste les 3/4 première traces.) apres cest un bien etre physique, mais plus du tout psychologique. Je me créer des films de dingue. Malgré que je sais que cest faux jarrive pas du tout, sur le moment à ne pas y croire car jentend et je vois. Jai toujours géré la drogue, d'une certaine façon. Même la ké Lorsque je sortais de moi meme. Mais la coc je gère plus grand chose. Je sniff uniquement, je souffre du nez de plus en plus. Jai presque envie de compenser la coc par des taz ^^

Mise en ligne le 30/07/2026

Bonjour,

Il est positif que vous vous tourniez vers un service d’aide à distance.

Vous avez une longue expérience du milieu festif et des consommation de substances psychoactives. Il est vrai que l'addiction à la cocaïne, peut paraitre difficile. C'est notamment les craving (envies irrépressibles de consommer) qui peuvent constituer un frein aux tentatives d'arrêt.

Toutefois, il existe des possibilités de soutien et il est tout à fait envisageable de vous soigner de votre addiction.

Nous ignorons les raisons pour lesquelles votre mère ne valide pas votre souhait d'entreprendre une cure. La reprise des consommations n'est certes pas rare dans le parcours de sevrage, car elle constitue un processus normal de rétablissement. Il faut en effet parfois plusieurs tentatives, à l'instar d'une rééducation, pour parvenir à sortir d'une dépendance. Tout arrêt, même de courtes durées, est un réel bénéfice pour l'organisme et le cerveau.

Ainsi, il nous semble important que vous puissiez rencontrer des professionnels en addictologie pour être accompagné et soutenu dans votre parcours. Vous pourrez poser toutes les questions qui vous semblent opportunes, éventuellement déconstruire de fausses croyances et surtout prendre soin de manière adaptée.

Dans un premier temps, vous pouvez vous rapprocher d'un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux propose de soutenir et d'accompagner toute démarche de réduction, maîtrise ou arrêt des consommations de produits licites ou illicites. Les professionnels travaillent en réseau et connaissent bien les établissements hospitaliers qui organisent des sevrages. Ils sauront, en fonction de vos attentes et de vos besoins vous conseiller et vous orienter, si votre projet de soin se précise.

Les consultations y sont confidentielles, gratuites et individuelles.

Si cette alternative vous intéresse, vous trouverez en bas de page les coordonnées de deux CSAPA de votre ville.

Nous vous joignons également quelques articles issus de notre site internet pour mieux comprendre l'offre de soins en addictologie, la préparation au changement et des informations autour de la consommation de cocaïne.

En attendant, si vous souhaitez évoquer votre situation plus en détail et échanger avec un professionnel, nos écoutants sont joignables 7j/7 au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), de 8h à 2h. Également par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

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

---

CSAPA Saint Melaine

39 rue Saint-Melaine
35000 RENNES

Tél : 02 22 51 41 40
Site web : www.ch-guillaumeregnier.fr
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 9h-12h30 et de 13h30-17h30. Le mardi de 11h-12h30 et de 13h30-17h30 et vendredi jusqu'à 17h00.
Consultat° jeunes consommateurs : Pour les jeunes de moins de 25 ans, avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Je souhaite me faire aider
- La préparation à la décision
- Le sevrage
- La consolidation, un apprentissage de la vie sans drogue

Autres liens :

- Cocaïne, les signes que votre consommation dérape
- Fiche produit cocaïne