

Vos questions / nos réponses

Je veux arrêter tout sa

Par [Houss](#) Postée le 28/08/2026 11:43

1 a 2 fois par semaine je consomme alcool coke et cigarette mais sayais j'ai envie de stopper

Mise en ligne le 02/09/2026

Bonjour,

Nous comprenons un souhait de vous libérer de consommations devenant problématiques dans votre vie et un besoin d'aide pour y parvenir.

Il n'existe pas de « méthode standart » pour arrêter de consommer tant les habitudes de consommation, la place que le produit a prise dans la vie de l'utilisateur, les effets attendus sont autant d'éléments qui restent très individuels et les ressources pour s'en libérer tout autant personnelles.

Vous dites consommer une à 2 fois par semaine et il peut être intéressant pour vous de réfléchir à ce qui vous conduit à consommer. Si vous souhaitez arrêter il est aussi important de re-questionner et d'éviter les contextes de consommation afin de ne pas être trop exposé à des opportunités de consommation.

De façon générale, afin de se libérer d'une consommation l'essentiel réside dans le sens donné à l'arrêt, les motivations, les bénéfices, les projets, ... Ensuite il est important de s'y préparer, d'identifier les effets au sevrage afin qu'ils soient le moins envahissants possible et qu'ils ne viennent pas contrarier votre démarche.

Ainsi que vous avez pu le vérifier, la cocaïne provoque un effet immédiat et de courte durée qui se caractérise par une amélioration ponctuelle et artificielle de toutes les fonctions cognitives, vous vous sentez bien, plein d'énergie, vous êtes à l'aise en société, sûr de vous,..... Ces effets positifs disparaissent rapidement pour laisser place à une phase de descente prononcée et désagréable. Suite à un usage répété, cela peut se traduire par une fatigue importante, un abattement, une humeur dépressive persistante, de l'anxiété, une irritabilité, agressivité, parfois des crises d'angoisse. Cet état peut durer 1 à 5 jours.

Les identifier et garder à l'esprit que cela va s'apaiser de jour en jour permet de résister à l'envie irrésistible de reconsommer. Car en effet, si consommer à nouveau atténue rapidement le phénomène de craving, cet

effet est de courte durée et l'envie irrésistible de consommer augmente à nouveau après la dernière consommation.

Si vous craignez d'entreprendre la démarche seul, vous rapprocher du soutien d'un professionnel spécialisé sur les questions de dépendance peut se révéler utile. Il existe pour cela des structures d'aide dans lesquelles les professionnels proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Nous vous joignons également le lien de la fiche « cocaïne » extraite de notre site. Vous y trouverez de nombreuses informations utiles. Les rubriques « l'addiction à la cocaïne » et « comment arrêter la cocaïne » pourront vous apporter quelques pistes supplémentaires.

Si vous souhaitez bénéficier d'un soutien ponctuel, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme et gratuite au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat via notre site de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Nous vous encourageons dans votre démarche

Bien cordialement

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

En savoir plus :

- [Fiche sur la cocaïne](#)