

Consommateur de "C" mais j'ai besoin d'arrêter ...

Par [Natas](#) Postée le 06/10/2026 21:05

Bonjour, je suis ex consommateur (et depuis peut re-consommateur) de cocaïne. Avant de perdre mon permis en 2022 j'ai été consommateur durant 3ans et de façon journalière. J'ai "dû"/réussi à stopper cela suite à la perte de mon permis . Cependant , depuis 2/3 mois j'ai malheureusement commencé à reprendre cette substance. Au début, de manière récréative (les weekends), mais depuis 2 semaines, je re commence à en prendre quotidiennement. (Principalement le soir après ma débauche car je M'INTERDIT d'en consommer durant mes heures de travail). Mais dernièrement , durant mes prises (ps: pris en étant seul) je profite au début puis les heures passe et je commence à réfléchir à la m***** que je prend ... cela me fait peur car j'ai envi de mettre fin à cette prise de substance. Mais une part de moi (l'addiction je pense) me demande de continuer ... Mon moi (sans avoir pris) vie très bien, mais cette "habitude" nocturne prend le dessus une fois l'heure arrivé. J'ai envi d'essayé d'arrêter, j'ai déjà commencé à me renseigner sur les numéros à contacter , les prises de rdv potentiel pour des thérapies de groupe et autres solutions. Mais je suis perdu , je n'est pas le courage et je ne sais pas part quoi commencer... A savoir que je suis conscient de ma prise et du fait qu'il faut que j'arrête , car il m'est déjà arrivé de commencé (sous prise de substance seul) à avoir des début de crise d'angoisse sur le fait de faire une overdose. Donc comprenez que je suis conscience , mais ma question est la suivante : Par où devrais-je commencer pour débiter ma tentative d'arrêt ! Merci à ceux qui auront pris le temps de me lire ! n'hésitez pas à me répondre , donnez vos avis et conseils !

Mise en ligne le 15/10/2026

Bonjour,

En raison d'un grand nombre de questions actuellement en attente, les délais de réponse sont plus importants. Nous vous prions de nous en excuser.

Comme vous le décrivez très bien, on peut être parfaitement conscient du caractère problématique de ses consommations, avoir la volonté d'arrêter mais se sentir empêché pour y parvenir. Avoir perdu la liberté de ne pas consommer, c'est effectivement ce qui peut caractériser une addiction.

Nous entendons et comprenons que vous vous sentiez « perdu » et ne sachiez pas par où commencer en termes de démarches. Si vous souhaitez bénéficier d'une aide en centre d'addictologie, notre rubrique « Adresses utiles » vous permettra de trouver une structure de soins proche de chez vous. Les consultations

dans ces centres sont individuelles, confidentielles, non payantes et assurée par des équipes composées de médecins, psy et travailleurs sociaux.

Dans l'attente d'un 1^{er} rendez-vous, peut-être pourriez-vous envisager de vous rapprocher de groupes d'entraide. Il existe plusieurs associations d'entraide dont les « Narcotiques Anonymes » qui offrent la possibilité d'assister à des réunions en ligne. Il est possible que des réunions soient accessibles dans les créneaux horaires où votre envie de consommer s'impose à vous. Vous trouverez le lien vers leur site en bas de message.

Dans cette idée de pouvoir interagir avec des personnes confrontées ou ayant été confrontées aux mêmes types de difficultés, n'hésitez pas également à poster un message dans notre rubrique « Forums de discussion ». Toutes ces formes d'aide sont complémentaires entre elles.

Et puis il y a vos propres ressources parce que vous en avez bien sûr, vous avez déjà réussi à arrêter il y a quelques années. Peut-être aviez-vous développé des stratégies personnelles sur lesquelles vous appuyer à nouveau (bloquer certains numéros, prévoir une activité après la journée de travail...).

Nous sommes à votre disposition pour en échanger avec vous si vous le désirez. Nos écoutantes et écoutants sont joignables tous les jours de 8h à 23h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 12h à 19h.

Avec tous nos encouragements.

En savoir plus :

- ["Narcotiques Anonymes"](#)
- ["Adresses utiles"](#)
- ["Les forums de discussion"](#)