© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Peur de ne pas reussir

Par Profil supprimé Postée le 18/10/2009 19:18

> Bonjour, ca fait un mois que j'hesite a vous ecrire, je ne sais pas si ce que je vis merite d'alarmer la terre entiere. Mais j'en resens trop le besoin.
> Ca fait 3ans environ que je consomme de la cocaine, au debut tres occasionellement, je n'en resentais pas forcement trop d'effet desirable ou indesirable, j'ai continue a en prendre pour voir.
> Depuis, j'ai bien compris ce que cela voulez dire, pendant un an ma consommation s'est accentuee, mes contacts se sont agrandis, et maintenant, maintenant que je ne vois plus l'essentiel de mon entourage lie a ce milieu (pour eviter la tentation) je n'arrive pas a me defaire de cette drogue. Mes amis a qui celle ci est etrangere ne savent pas, je ne leur dis pas.
> Maintenant, je prends de la cocaine, seule, chez moi, en rentrant du travail, je dors mal je mange mal, et je veux m'en sortir.
> Aujourd'hui est encore un nouvel essai d'arret de la drogue, qu'est ce qui peut m'aider a reussir cet arret?
> Merci d'avance de votre aide.

Mise en ligne le 20/10/2009

Bonjour,

Tout d'abord félicitations pour votre démarche, demander de l'aide n'est pas toujours facile mais compte tenu des difficultés que vous évoquez cela semble nécessaire.

La cocaïne est un produit pour lequel la dépendance est d' ordre psychologique , son arrêt peut provoquer sensation de malaise et angoisse .Cette dépendance est plus ou moins forte selon les individus et les raisons pour lesquelles ils consomment.

Vous précisez que vous consommez de plus en plus, ce qui n' est pas rare en ce qui concerne la cocaïne car pour avoir les mêmes effets l' utilisateur est amené à augmenter les doses. Dans la mesure où ce produit est un stimulant, si vous le prenez le soir cela peut avoir des incidences sur votre sommeil. Il a aussi des effets "coupe-faim" et peut donc perturber votre appétit.

Vous avez commencé à en prendre de manière festive, mais vous dites avoir continué à en consommer "pour voir". C'est peut -être à partir de ce moment là que la cocaïne est venue répondre à un besoin particulier dans votre vie, comme cela peut être le cas pour certaines personnes qui ont à gérer une certaine souffrance par exemple.

Le fait de consommer seule chez vous et d'avoir une hygiène de vie qui se dégrade montre qu'il y a

certainement un travail de fond à faire afin de réellement comprendre quel rôle vient jouer la cocaïne dans votre vie.

Certaines personnes arrêtent seules, d'autres se font aider. Il existe des lieux de consultation gratuits et anonymes où vous pouvez rencontrer, si vous le souhaitez, une équipe composée entres autres de médecins et de psychologues, qui pourront vous accompagner dans votre démarche de soin.

N'hésitez pas à contacter notre service au 0800.23.13.13 afin d'obtenir une adresse, ou tout simplement pour être écouté (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, de 8h à 2h).
Vous pouvez aussi consulter ces adresses sur notre site, rubrique "adresses utiles" dont vous trouverez le lien ci dessous.
"
Cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles