© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

BESOIN D AIDE

Par Profil supprimé Posté le 19/09/2012 à 08h50

Bonjour
Jai 33 ans et un frer ainé de 35 ans qui consome de la cocaine depui plus de 10 ans, il a essayer d'arreter plusieur fois mai n'ai pa arriver a tenir plus de 1 mois, et pour compenser le manque il boit de l'alcool.
Je vai souvent sur les forums et trouve bocoup de témoignage de gens qui consomme et demande de l'aide, mai je voudrai savoir si on peu vraiment arreter la cocaine s'en sortir vraiment, si vous avez arretez de consommer merci de me porter votre témoignage.

3 réponses

Profil supprimé - 18/10/2012 à 09h07

Bonjour,

Je suis le modérateur de ces forums et je ne vous réponds donc pas au titre de quelqu'un qui peut témoigner mais plutôt à un titre professionnel. Je suis désolé que vous n'ayez pas encore eu de réponses de la part d'autres Internautes pour le moment.

Oui, on peut certainement se sortir de la cocaïne, même après un long usage. Cependant il faudrait que votre frère trouve l'énergie et la motivation pour le vouloir car c'est difficile. Sa longue consommation de cocaïne et sa compensation par l'alcool lorsqu'il n'en n'a pas signalent qu'il a très probablement un problème de dépression à gérer. Est-il pris en charge pour la dépression ? La prise en charge consiste en un soutien psychothérapeutique avant tout, accompagné si besoin est d'une aide médicamenteuse.

Mais comme je vous l'ai dit il faut qu'il trouve une motivation à arrêter ce qu'il fait. On la décrit souvent comme un "déclic" et ce "déclic" a souvent trait à quelque chose auquel un usager tient beaucoup et qu'il risque de perdre s'il continue ses consommations. Il peut aussi provenir d'un nouveau désir de construire quelque chose, de réaliser un projet personnel. Parfois c'est une nouvelle rencontre qui provoque cela.

En tant que proche l'important n'est pas tant d'insister pour qu'il arrête mais plutôt d'essayer d'entretenir au moins une bonne relation avec lui. Savoir que l'on pourra être soutenu au moment où on demandera de l'aide est encourageant. Savoir aussi que l'on a des proches qui vous aiment et ne vous jugent pas est également de nature à l'aider à trouver un peu d'énergie pour se révolter contre son état. Croire en lui est important, surtout dans les moments où lui-même ne croit pas en ses capacités. Prenez garde cependant à ce qu'il ne se sente pas diminué si à force d'essayer de croire en lui mais qu'il ne bouge pas ou n'y arrive pas, il se sente alors encore plus "incapable". Si votre frère est dépressif, c'est un sentiment qu'il est d'autant plus susceptible de connaître.

Pour vous aider et éventuellement aider votre frère s'il le désire, il existe de Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui peuvent vous recevoir gratuitement (y compris s'ils ne connaissent pas votre frère). Vous trouverez l'adresse de ces centres de soins dans notre rubrique ["S'orienter"->http://www.drogues-info-service.fr/?-Adresses-utiles-].

Bon courage. Nous restons à votre disposition pour répondre à vos questions. Ici sur ce site ou si vous le désirez au téléphone au 0 800 23 13 13 (Drogues Info Service, tous les jours de 8h à 2h).

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 26/10/2012 à 10h09

bonjour,

j'ai 34 ans et suis dans le cas de votre frère...et ai reagi toujours de la même manière à mes tentative de seuvrage...l alcool ....
Puis un jour, je suis tombée encre plus bas, le crack et la base, une relation avec quelqu un qui m a enfoncé dedans et une situation qui a fait que je n arrive pas a m echapper ....J ai eu peur, j ai réalisé que je ne voulais pas cela dans la vie, finir au fond du trou....alors j'ai fait mon sac, suis rentrée dans ma famille, ai repris une formation....Je bois toujours occasionnellement avec des amis mais n en ressent plus de besoin réel....La contre partie de ce changement est bien sur affronter ce que j avais enfoui derriere les fetes sans fin...Donc ce n est pas facile...Affronter un sentiment d echec et de perte de temps....Parfois meme l impression que ca ne va pas etre possible de faire quoi que ce soit à mon age alors que les gens de la meme generation sont en plein epanouissement au meme moment.....
Il est difficile de recuperer sa vie après de longues addictions, ce n est pas facile tous les jours, et il y a beaucoup de doutes à combattre.... Il ne faut pas lacher prise et repartir parce que les choses ne changent pas en 6 mois ou un an....
Le corps est aussi déréglé, il lui faut du temps pour se remettre...
Mais le plus dur est au niveau psychologique, apprendre à ne pas tomber...et le soutien familial et amical est necessaire...personnellement je n y arriverai pas sans....
Le plus important et de se couper du milieu et de tout ce qui est en relation avec la drogue...et supporter l image que l on a de soi quand on realise qu il n y avait en fait rien derriere la poudre aux yeux ....
Je ne sais pas combien de temps cela peut prendre pour decrocher psychologiquement ...pour ma part je n y pense plus et n ai plus envie d en prendre ...j essaye juste d avancer et de recommencer à zero sans trop regarder derriere meme si c est dur.....
j espere que mon experience vous aidera un peu à comprendre ce que traverse votre frère...

Profil supprimé - 09/02/2013 à 20h38

Bonsoir! J'ai 35ans et j'ai également consommé beaucoup de produits et stt de la cocaine. En tentant d'arretter seule j'ai compensé avec l'alcool et des médicaments.. Le résultat fut désastreux!! J'ai fait une poste cure avec médicaments j'en suis ressortie accro.. J'ai ensuite touché le fond et un addictologue m'a conseillé le centre APTE à Bucy Le Long (aisne 02) qui pratique la méthode Minnesota (aucun produit modifiant le comportement). J'y suis rentrée avec le désir de survivre et me retrouver. Je n'en pouvais plus.. J'y suis restée 12 semaines (c'est la dure du séjour) et je peux dire que je reconstruit ma vie aujourd'hui! Le travail thérapeutique est groupal, intensif et parfois douloureux à l'évoquation de certaines expériences.. Mais ca m'a sauvé la vie !!!! Je poursuis aujourd'hui dans une autre structure car j'ai bien compris que ma dépendance est liée à une certaine sensibilité et que ma consommation m'a fait mettre en place des comportements de défense

très ancrés sur lesquels je travaille maintenant. Je n'ai touché à aucun produit depuis le mois d'aout 2012 et ne ressent plus le besoin de consommer pour vivre.. C'est le début de ma deuxième vie meme si le parcours est long.. Bon courage en espérant que cela peut vous aider.