© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment la guider vers l'arrêt de la cocaïne

Par Profil supprimé Postée le 29/10/2017 04:37

> bonjour,
> Ma fille de 19 ans consomme de la cocaine. Depuis quelques temps nous avons enfin pu en discuter librement elle et moi. Je l'écoute beaucoup et j'attends souvent que se soit elle qui m'en parle. Il m'est deja arriver de vouloir lui en parler mais si elle n'est pas disposée je m'heurtre a un mur. Récemment elle m'a bien fait comprendre qu'elle ne voulait pas arrêter. Elle veut, comme elle le dit, pouvoir gérer cette drogue. Sauf qu'à mon sens une drogue ne se gère pas. Bien-sûr j'aimerai qu'elle arrête ou début elle me disait qu'elle voulait arrêter, mais c'était sans doute pour me faire plaisir. Aujourd'hui j'aimerai avoir des conseils pour la guider et qu'elle veuille en finir avec la cocaine. Je suis beaucoup dans l'écoute avec elle, parfois elle me raconte ses trous noirs qui l'inquiète et qu'elle ne souhaite plus revivre. Elle allie la cocaine a l'alcool comme c'est souvent le cas chez les consommateurs. On a toujours beaucoup parler elle et moi, et il n'y a pas de sujet tabou. Le seul qui l'était jusqu'à il y a quelque temps c'était la cocaine. Je savais qu'elle en prenait mais je voulais qu'elle me le dise comme elle m'a toujours dit les choses depuis sa tendre enfance. Jusqu'au jour où je lui allée la chercher car elle était vraiment dans un piteux état. Je ne lui parle pas souvent de mes angoisses et je ne lui dis pas que mes jours et mes nuits sont hantées par tout cela. Comment puis je faire pour qu'elle prenne conscience elle même qu'une drogue ne se gère pas ? Comment l'amener à décider d'arrêter ?

Mise en ligne le 31/10/2017

Bonjour,

Votre fille consomme de la cocaïne régulièrement. Elle l'associe visiblement à de l'alcool. Ce sujet, tabou un temps, a été récemment abordé avec elle. Elle ne semble pas être dans l'optique d'arrêter et dit pouvoir gérer ça toute seule. Et c'est cela qui vous inquiète. Vous nous demandez des conseils pour vous aider à prendre conscience des risques qu'elle prend et du fait qu'il est compliqué d'arrêter ça seule.

Le dialogue est ouvert avec votre fille et cela est déjà un point très positif. Elle arrive à se confier à vous sur ses difficultés et même sur des sujet aussi difficiles que sont les prises de drogues.

Nous vous encourageons donc, dans un premier temps, à maintenir la qualité de cette communication en privilégiant l'écoute, la compréhension et les conseils. Même si elle ne semble pas tenir compte de ces derniers, rien ne vous dit qu'elle ne les mettra pas en application un jour. Il lui faut certainement encore du

temps pour prendre conscience des raisons qui l'amènent à en consommer et pour les solutionner autrement qu'avec un produit.

A travers la dialogue avec elle, vous pourriez essayer de ne plus vous centrer uniquement sur la cocaïne mais plutôt de l'amener à comprendre ce qu'elle cherche à travers ce produit afin de mettre en évidence un éventuel mal-être. Votre fille traverse peut-être une période difficile et ainsi, ses consommations lui permettraient de s'évader, de se changer les idées et d'avoir plus confiance en elle.

Vous nous dites lui cacher vos angoisses, afin qu'elle ne prenne pas conscience de l'ampleur de votre inquiétude. Nous pensons au contraire, que vous pourriez aller dans le sens inverse. En effet, l'expression de vos émotions pourraient la renvoyer au fait que ce qu'elle vit actuellement n'est pas positif pour elle. Cela vous fera du bien également à vous. En effet, le fait de verbaliser ce que vous ressentez permettra de limiter l'impact négatif que les émotions peuvent avoir sur vous et votre santé.

Sachez également qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où exercent des médecins, psychiatres, psychologues, …. spécialisés dans la prise en charge des dépendances. Ils y reçoivent les usagers mais également l'entourage afin de leur apporter un soutien et une écoute. Les consultations y sont gratuites et confidentielles.

Vous trouverez les coordonnées de ces structures via notre site internet www.drogues-info-service.fr à travers la rubrique adresses utiles.

Pour toutes autres questions ou pour échanger de façon plus approfondie, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 08002313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service