© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt consommation

Par Profil supprimé Postée le 22/01/2018 19:49

> Bonjour, je consomme différentes substances depuis 10 environ avec un gros pic pour la cocaine depuis au moins 5 ans . Je souhaite ardemment stopper ce cercle infernal . J aimerai savoir si le fait que je n arrive pas à construire ma vie à un rapport avec cette poly toxicomanie ? Je tiens à préciser que j essaye de m en sortir depuis 3 ans avec psychologue, sport , narcotiques anonymes etc ms je rechute toujours quand sa va un peu mieux et mes efforts s anéantissent . Merci pour votre réponse .

Mise en ligne le 25/01/2018

Bonjour,

Vous consommez depuis longtemps, et malgré les soins, vous rechutez régulièrement.

Nous comprenons bien vos réflexions quant à vos diverses consommations. Vous faites énormément d’efforts, mais vous avez du mal à tenir dans la durée. Vous semblez être dans une bataille permanente avec vous-même. Et au bout de plusieurs années, vous vous épuisez.

Pour qu’une thérapie fonctionne, outre le fait d’avoir une entière confiance dans le psychologue, il est intéressant d’avoir une thérapie adaptée. En addictologie, on utilise souvent les thérapies cognitivo-comportementales, qui s’occupent d’étudier les émotions en rapport avec les comportements. Le but étant aussi de modifier les comportements et donc les conduites addictives et les rituels associés. Il existe des Centres de Soins et d’Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA) que vous connaissez peut-être déjà, où l’accueil est gratuit, et vous pouvez avoir un suivi spécifique par rapport à vos consommations. Vous trouverez un lien pour vous orienter en fin de message si vous en ressentez le besoin.

En attendant, vous faites preuve de beaucoup de courage et votre pugnacité est tout à votre honneur. Peut-être vous faut-il « simplement » un peu plus de temps.

Ne perdez pas espoir, vous mettez toutes les chances de votre côté pour réussir votre sevrage.

Si vous le souhaitez, nous restons à votre disposition au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h du matin pour en discuter plus longuement, ou par chat de 14h à minuit.

Bon courage.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service

Autres liens :

- La reprise des consommations