

COCAINE COMMENT VRAIMENT ARRÊTER

Par Profil supprimé Postée le 04/03/2018 22:55

Plus de 1 ans et demi que je prend de la cocaïne et j'aimerais arreter mais c'est telement difficile

Mise en ligne le 06/03/2018

Bonjour,

Une addiction prend place dans la vie d'une personne lorsqu'elle est confrontée à des difficultés ou une souffrance qu'elle ne parvient pas à surmonter ou à supporter. Le comportement de l'addiction devient un refuge qui apaise momentanément des angoisses.

Si vous voulez changer vos consommations ou les arrêter, il vous faudra en premier lieu identifier les éléments déclenchants vos consommations et trouver des réponses à ces difficultés.

Il peut s'agir d'une épreuve, d'un choc, d'une frustration, d'une angoisse, d'un deuil, de problèmes relationnels ou matériels par exemple.

Il se peut que ce soit difficile d'y arriver seule. Vous pourriez dans ce cas trouver une aide individuelle, anonyme et gratuite dans un centre de soins en addictologie (CSAPA ou ANPAA). Vous avez la possibilité d'y consulter des psychologues, médecin et travailleurs sociaux.

Vous trouverez des adresses de ces centres dans notre rubrique « adresses utiles » en sélectionnant le critère « soutien individuel ».

Vous pouvez également approfondir cette question auprès de nos écoutants joignables par téléphone de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13. L'appel est gratuit et anonyme. Nous sommes également joignables par chat tous les jours de 14h à minuit.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service