

Vos questions / nos réponses

## Comment trouver la force d'arreter La cocaïne

Par [Profil supprimé](#) Postée le 29/06/2018 11:12

Bonjour je suis consommateur de cocaïne depuis maintenant plus de 5 ans et je connais une descente au enfer.

Au début cela n'était que pour une soirée de temps en temps mais aujourd'hui la moindre contrariété je la noie dans la cocaïne

Dès que je bois de l'alcool dans ma tête il y a un lien avec la cocaïne qui se fait et j'ai beau savoir les conséquences qui découlent de la consommation de cocaïne l'envie est plus forte Je ne vais pas travailler les lendemains et surlendemain je suis au bord des larmes en permanence car je suis conscient du mal que je fais à ma femme et mes enfants

Ma femme me voit me détruire à petit feu sans que j'écoute de ce qu'elle me dit. Je lui mens en permanence pour aller en récupérer et aujourd'hui la consommation de cocaïne me rend totalement deshynibé sexuellement et me surprend à draguer des hommes sur des sites de rencontres alors que je suis hétéro et que quand je ne consomme pas de drogue cela ne m'intéresse Pas du tout

La cocaïne est entrain de faire de moi tout ce que je ne veux pas être et j'aimerais vraiment arriver à m'en sortir

En début d'année J'ai réussi à m'en passer 4 mois de suite grâce à l'aide de mon épouse qui est juste extraordinaire et je dés vendeurs ont recroisé ma route et m'en ont offert un pochon et cela a été le recommencement de ma destruction

---

**Mise en ligne le 29/06/2018**

Bonjour,

Vous nous sollicitez sur vos consommations de cocaïne que vous prenez depuis 5 ans.

Ce produit a pris une place importante dans votre fonctionnement quotidien. Vous êtes passé de prises dans des cadres festifs à des consommations plus régulières vous aidant à affronter des émotions négatives telles que la contrariété.

Malgré des conséquences que vous déplorez pour vous-même et votre entourage, le "craving" (envie irrésistible de consommer) vous conduit à en reprendre.

Le « craving » et le fait que la cocaïne soit un produit très addictif lorsqu'il est consommé régulièrement peuvent être des freins importants à l'arrêt.

Nous percevons bien votre souffrance dans votre question et votre envie de sortir de ce fonctionnement.

Nous notons aussi que l'arrêt que vous avez pu faire durant 4 mois a été vécu de manière très positive pour vous.

L'arrêt peut être une étape qui nécessite une aide extérieure, tout comme le fait de maintenir cet arrêt dans la durée.

En effet, vous nous expliquez bien que le fait d'avoir recroisé des vendeurs a engendré une reprise de vos consommations.

Des professionnels peuvent vous soutenir à la fois dans une démarche d'arrêt mais peuvent également vous donner des outils personnalisés (qui vous correspondent) pour vous protéger des tentations et des stimulations extérieures.

Ils peuvent aussi vous aider à ce que vos émotions négatives lorsqu'elles se manifestent ne vous entraînent pas vers une rechute systématique, en apprenant à trouver et à mettre en place d'autres alternatives que la cocaïne pour gérer ces émotions.

Aujourd'hui vous avez fait un grand pas en écrivant ce message et nous valorisons votre démarche d'avoir pris contact avec nous pour trouver une aide vous permettant d'améliorer cette situation qui vous fait souffrir.

Vous avez la possibilité de rencontrer de manière individuelle et confidentielle des professionnels en addictologie au sein d'un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

L'accueil est assuré par une équipe généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier. Les consultations sont gratuites. Ces professionnels seront à l'écoute de vos difficultés et vous apporteront le soutien dont vous avez besoin actuellement.

Vous trouverez en fin de message une orientation vers des CSAPA à proximité du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage de votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit à partir d'un poste fixe, non surtaxé à partir d'un portable au 01 70 23 13 13) de 8h à 2h du matin.

Vous pouvez également passer par le tchat de notre site Drogues Info Service qui est fonctionnel tous les jours de 14h à Minuit.

Avec tous nos encouragements pour mener à bien votre démarche d'arrêt,

Bien cordialement.

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

**[Association Addictions France - Permanence du Centre d'Addictologie de Nevers](#)**

8 Place Charles Chaigneau  
**58190 TANNAY**

**Tél :** 03 86 61 56 89

**Site web :** [addictions-france.org](http://addictions-france.org)

**Secrétariat :** Lundi et mercredi 8h30-12h30/14h-18h, mardi 8h30-12h30/13h30-18h, jeudi 8h30-12h30/13h30-17h30, vendredi 8h30-12h30/13h30-17h.

**Accueil du public :** sur rendez-vous.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur la cocaïne](#)
- [J'ai recommencé à consommer](#)