© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment trouver la force d’arreter La cocaine

Par Profil supprimé Postée le 29/06/2018 11:12

> Bonjour je suis consommateur de cocaine depuis maintenant plus de 5 ans et je connais une descente au enfer.
> Au début cela n’etais que pour une soirée de temps en temps mais aujourd’hui la moindre contrariété je la noie dans la cocaine
> Dès que je bois de l’alcoôl dans ma tête il y a un liens avec la cocaine qui se fais et j’ai beau savoir les conséquences qui découle de la consommation de cocaine 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 vois me détruire à petit feu sans que j’écoute de qu’elle me dis. Je lui mens en permanence pour allez en récupérer et aujourd’hui la consommation de cocaine me rend totalement deshynibé sexuellement et me surprend à draguer des hommes sur des sites de rencontres alors que je suis hetero et que quand je ne consomme pas de drogue cela ne m’onteresse Pas du tout
> La cocaine est entrain de faire de moi tout se que je ne veux pas être et j’aimerai vraiment arriver à m’en sortir
> En début d’annee J’ai réussi à m’en passer 4 mois de suite grâce a l’aide de mon épouse qui est juste extraordinaire et je dés vendeurs ont recroisé ma route et m’en on 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 irrépressible 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 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 entrainent 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 Addictogie (CSAPA).

L'accueil est assuré par une équipe généralement composée de médecin addictogue, 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
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