VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

PREMIÈRE ÉTAPE

Par Profil supprimé Postée le 17/05/2019 00:04

Bonjour,

Je consomme de la cocaine depuis pas mal de temps j ai commencer vers 23/24 ans j en ai 38 . J ai arretter pendant quelques années tour simplement parce que ca ne correspondait plus a mon rythme de vie mais apres une dur pertes (mon père) je my suis remie et depuis quelques moi c esf quasiment quotidien (1 jour sur 2) je me rend compte des dégâts psychologiques et physique (saignements...) je veux essayer de diminuer et a la longue d arretter j aimerai avoir de l aide. Personne ne le sais autour de moi et ca serai une catastrophe
Pensez vous pouvoir m aider?
Merci d avance

Mise en ligne le 20/05/2019

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à vous encourager dans votre démarche vers une diminution, voire un arrêt de la cocaïne.

Nous ne sommes pas sûrs que le nom de votre ville ait bien été notée. « Tel Avic » ressemble à « Tel Aviv » et nous laisse ainsi penser que vous ne résidez pas en France. Nous allons tout de même essayer de vous conseiller au mieux dans votre démarche.

Il n'existe pas une seule façon pour arrêter de consommer de la cocaïne. Cela dépend des raisons qui vous ont conduites à consommer, de la relation que vous entretenez avec le produit, de ce que vous en attendez, ….

La dépendance à la cocaïne est « psychologique », c'est à dire souvent liée à un manque de confiance en soi, en réponse à des émotions négatives et/ou à une période de vie difficile, une façon de se donner plus d'énergie, … Il s'agit également la plupart de temps, et cela pas toujours de façon consciente, d'un moyen de gérer certaines angoisses. Cela semble aller dans le sens de votre écrit, car, comme vous nous l'avez précisé, vous avez repris votre consommation suite au décès de votre père.

C'est pour ces raisons que nous conseillons la plupart du temps, de se faire accompagner au niveau psychologique afin de mieux comprendre quels paramètres de vie ont une influence dans cette prise de drogue.

En France, nous conseillons d'aller consulter un psychologue et/ou psychiatre en libéral, soit de se rendre dans un centre de soins où exercent des professionnels de santé (médecins, psychiatres, psychologues, …) spécialisés dans la prise en charge des dépendances. Dans le cas où une prise en charge sur notre territoire serait possible pour vous, sachez que vous pouvez vous diriger dans des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où les consultations sont confidentielles et gratuites. Vous trouverez ci-dessous, les coordonnées de CSAPA sur notre site internet www.drogues-info-service.fr, via la rubrique « adresses utiles ».

En parallèle de cette démarche, nous vous conseillons d'insuffler des modifications dans vos habitudes de vie, en fonction de votre contexte de consommation. Vous pourriez aussi vous investir dans de nouvelles activités (sport, loisirs, ….) et vous diriger vers tout changement qui privilégiera votre bien-être.

Si vous souhaitez que nous échangions de façon plus approfondie en nous apportant plus de précision sur votre situation, sachez que nos écoutants sont joignables, soit par téléphone au *0800 23 13 13*, 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

Autres liens :

- J'ai recommencé à consommer.