VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT SORTIR DE LA DÉPENDANCE

Par Chateaudebrume Postée le 14/08/2022 03:45

> Je n'arrive pas a me passer de cocaine .... cela m'a déjà cause énormément de problème, j'en suis consciente mais je passe tout mon argent dans cela. Comment faire ?

Mise en ligne le 17/08/2022

Bonjour,

Comme pour la plupart des dépendances il existe au départ une recherche de plaisir. Petit à petit, lorsqu'un mal-être (ennui, solitude, anxiété...) est présent, la consommation prend alors une autre ampleur et devient un moyen de s'apaiser, fuir la réalité trop douloureuse, ne pas penser. Il est donc important d'essayer de comprendre votre rapport à ce produit, ce que vous y recherchez, pourquoi vous en avez besoin...

Ensuite il y a bien sûr des stratégies d'évitement qui peuvent être aidantes: bloquer les numéros de téléphones, comptes sur les réseaux, éviter les endroits de deals, les soirées où ça consomme ou encore brider son compte bancaire.

Enfin, des lieux spécialisés existent pour mettre en place un accompagnement avec des équipes pluridisciplinaires (médecin addictologue, psychologue...) et ce de façon non payante et confidentielle. Les CSAPA (Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologies) peuvent vous aider à comprendre votre addiction et essayer de trouver des moyens ensemble d'arrêter, de diminuer, de maitriser. Vous trouverez en bas de page l'adresse d'un CSAPA proche de chez-vous.

Par ailleurs, comme cela vous a été répondu précédemment, il nous est difficile d'être plus exhaustif sans plus d'éléments sur votre situation. C'est pourquoi nous vous invitons à nous contacter par téléphone ou par chat pour un appel plus approfondi. Drogues Info Service est joignables tous les jours de 08h à 02h au 0 800 23 13 13 (appel gratuit et anonyme) ainsi que par chat 7j/7.

Nous vous souhaitons bon courage pour la suite.

Cordialement.

En savoir plus :

- CSAPA CEID Béarn Addictions - Consultation avancée à Arudy