VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

STOPPER L’ENVIE GÉRER

Par Inconnu13015 Postée le 02/01/2023 03:52

> Bonjour je sort d’une soirée alcoolisé et je sui aller inpeut fort sur les doze de cc je sui en pleine redescente à l’heure où je vous écris j’aimerais vraiment arrêter je peut m’en passer 3/4 jour mais après l’envie d’en prendre reviens que faire pour pas cédez une astuce si vous en avais une merci bien

---

Mise en ligne le 05/01/2023

Bonjour,

Nous sommes désolés du délai pris à vous répondre et vous prions de nous en excuser. Il est probable à ce jour que les effets liés à la redescente de votre consommation soient atténués.

Nous comprenons votre souhait de vous libérer de cette consommation dont les effets lors de la descente sont souvent très éprouvants. En effet, les effets positifs disparaissent rapidement pour laisser place à une phase de descente prononcée et désagréable qui se traduit généralement par une sensation de fatigue, d’abattement, et par une « inversion de l’humeur ». L’état dépressif succède à la stimulation, l’anxiété et l’irritabilité succèdent à la confiance en soi et à l’euphorie.

Dans le cas d’un usage répété ou à forte dose, cet état peut durer de 1 à 5 jours.

Il est important d’avoir à l’esprit également la question du « craving ». Le craving, ce besoin irrépressible de consommer bien connu des usagers de ce type de produit, peut se déclencher spontanément ou en réponse à un élément évoquant la drogue (lieu, musique, numéro de téléphone, matériel utilisé pour consommer…). Il se manifeste par des pensées intrusives, une forte anxiété qui peut durer plusieurs heures avant de disparaître.

Afin de vous libérer de cette consommation, il est nécessaire de réfléchir à la façon dont vous allez pouvoir appréhender et gérer ces situations, y trouver une forme de réponse apaisante pour vous.

Evaluer la part « bénéfice/risque » de cette consommation peut vous aider à trouver du sens à l’arrêt car c’est bien le sens que vous allez donner qui va vous encourager.

Il n’y a pas vraiment « d’astuce » tant une consommation est personnelle. Vous êtes en capacité de ne pas consommer 3 ou 4 jours et il nous paraît important de vous appuyer sur cette capacité, elle est un atout majeur. Nous vous invitons également à réfléchir à ce qui vous laisse penser que vous ne seriez pas en capacité de retrouver le contrôle et la liberté de ne plus consommer. Ce qui n’a pas fonctionner jusqu’à ce jour peut, avec du sens, fonctionner demain.

La question du contexte ou encore des personnes avec lesquelles vous consommez est à prendre en considération, éviter les situations « à risque » est nécessaire.

Cependant, si vous ressentez un besoin d’aide et de soutien dans cette démarche, il est possible de vous rapprocher d’un professionnel spécialisé sur la question des addictions. Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites ayant lieu dans des CSAPA (Celtre de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Nous vous joignons deux liens ci-dessous à Marseille.

Si vous souhaitez évoquer cette situation sous forme d’échanges, nous sommes également joignables au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site de 14h à minuit.

Nous vous encourageons dans votre démarche.

Bien cordialement

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIV

CSAPA LE SÉMAPHORE

6 rue de Provence
13004 MARSEILLE

Tél : 04 91 91 50 52
Site web : www.addiction-mediterranee.fr/
Accueil du public : lundi de 9h à 13h et de 14h à 19h, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h, le jeudi de 14h à 19h. (horaires modifiés en juillet et août lundi et jeudi jusqu'à 18h et vendredi jusqu'à 17h)
COVID -19 : Contact de juillet 2022 Port du masque obligatoire et désinfection des mains.
Substitution : délivrance de méthadone tous les matins sauf le jeudi.

Voir la fiche détaillée

CENTRE DES ADDICTIONS

270, boulevard Sainte-Marguerite
13009 MARSEILLE

Tél : 04 91 74 61 89
Accueil du public : Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 16h15, le mercredi de 13h à 16h15
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : lundi et jeudi pour les entretiens de premier accueil.
Substitution : Unité Méthadone : le lundi, mardi, jeudi, mercredi après midi et vendredi matin
COVID -19 : Accueil et suivi dans le respect des gestes barrières, le CSAPA ne propose plus d'ateliers en groupe depuis la crise sanitaire.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne