VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# J’AIMERAIS DÉCROCHER DE LA COCAÏNE

Par Mk34000 Postée le 13/01/2023 05:00

> Merci de m’aider à décrocher la cocaïne que je prends depuis 2019. au début c’était pour m’amuser, et maintenant c’est devenu récurrent. À cause de cette merde, je foire tous et j’étais un gros sportif de base et je ne fais plus rien Merci pour votre aide

---

**Mise en ligne le 16/01/2023**

Bonjour,

Nous comprenons tout à fait que vous souhaitiez arrêter votre consommation de cocaïne pour retrouver un confort de vie et de l'énergie dans vos activités quotidiennes. Il arrive que la consommation s'installe de façon progressive sans que l'on s'en aperçoive réellement étant donné que le corps s'habitue à ses effets, ce qui pousse à augmenter la fréquence et la quantité de prises.

Il est possible d'arrêter seul, ou de se faire accompagner par des professionnels. Si vous souhaitez arrêter seul, il est important de réfléchir à des moyens de vous occuper autrement et d'anticiper les éventuels obstacles que vous pourriez rencontrer. Il est intéressant de prévoir les situations risquées ou les personnes qui pourraient vous donner envie de reconsommer pour mieux les prévenir.

D'autre part, le manque de cocaïne pouvant entraîner des envies compulsives de consommer (craving), il est donc préconisé d'avoir quelques stratégies pour faire face à ces moments. S'investir dans une activité nouvelle, ou laissée de côté, pouvoir appeler quelqu'un de confiance dans ces moments là vous y aidera.

Vous pouvez d'ailleurs tenter de diminuer progressivement votre consommation dans un premier temps pour observer les effets que cela produit sur vous.

Si vous le souhaitez, vous pouvez vous faire aider par une équipe de professionnels de santé dans un Centre de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces lieux de consultations sont gratuits et confidentiels. Ils permettent de discuter ou d'être accompagné par un médecin et éventuellement un.e infirmier.e

Par rapport à la ville de résidence que vous nous avez indiquée, nous vous joignons les coordonées de 2 CSAPA de proximité.

Il existe également des groupes de paroles organisés par l'association Narcotiques Anonymes. Ils permettent de trouver du soutien et des conseils entre consommateurs ou ex-consommateurs. Vous trouverez un lien vers leur site en fin de réponse.

Nous vous joignons également un lien vers un article de notre site internet intitulé "Arrêter, comment faire ?". Il reprend et complète les pistes apportées ici.

Si vous souhaitez en discuter de manière plus appronfodie avec un.e  écoutant.e, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13. Nous répondons tous les jours de 08h à 02h. Vous pouvez également nous écrire sur le tchat, ouvert de 08h à 00h du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end. C'est gratuit et anonyme.

Nous espérons avoir pu vous aider et vous souhaitons une bon courage et bonne semaine,

Bien cordialement,

---

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

---

### CSAPA ARC-EN-CIEL

**10 boulevard Victor Hugo**
**34000 MONTPELLIER**

**Tél : 04 67 92 19 00**
**Site web : www.amtarcenciel.fr**
**Accueil du public : Lundi, mercredi, vendredi : 9h à 12h30 et 14h à 18h, mardi : 13h30 à 19h et jeudi : 9h à 12h30 et 14h à 17h**
**Consultat° jeunes consommateurs : Sans rendez-vous au 23 boulevard Pasteur Le Zinc : les mercredi, jeudi, vendredi de 13h30 à 18h et sur rendez-vous de 9h à 18h du lundi au vendredi (sauf mardi matin)**

Voir la fiche détaillée

### ANTENNE DU CSAPA ARC-EN-CIEL

**54 Quai du Bosc**
**34200 SETE**

**Tél : 04 67 78 41 39**
**Site web : amtarcenciel.fr**
**Secrétariat : Lundi au jeudi 9h à 12h30 et 13h30 à 17h (sauf un mardi matin par mois et vendredi fermé)**
**Accueil du public : Lundi au jeudi 9h à 12h30 et 13h30 à 18h (sauf un mardi matin par mois et vendredi fermé) - rendez-vous possible en dehors de ces horaires**
**COVID -19 : Décembre 2022 - Accueil en présentiel sur rendez-vous**

Voir la fiche détaillée

**En savoir plus :**

- Article : Arrêter - Comment faire ?
- Association Narcotiques Anonymes