VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ADDICTION COMMENT ARRÊTER

Par Tutto Postée le 15/06/2023 00:37

> Bjr a tous je jette une bouteille dans l'océan, je voulais savoir comment arrêter la consommation de coke sachant que je suis tombé dedans il y'a 2 an avec des consommations festifs et 1 fois par mois .. mais depuis 1an je consomme régulièrement 2 3 fois par semaine... Je ne sens pas de manque (ou peut être que je ne sais pas ce que c'est un sentiment de manque) mais j'aime bien l'effet même si après c la misère et je souhaite arrêter ça rapidement vos conseils svp

---

Mise en ligne le 19/06/2023

Bonjour,

Il n'existe pas une méthode unique qui s'appliquerait à tous pour l'arrêt de la cocaïne. Il s'agit plutôt de trouver des "outils individuels" qui vous conviendraient en fonction de votre rapport au produit, la fonction qu'il peut occuper pour vous ainsi que d'autres paramètres.

La cocaïne est un produit qui peut s'avérer fortement addictif, le "manque" peut prendre pour forme un comportement anxieux, de déprime et des troubles du sommeil. Il se manifeste en général 2 à 4 jours après la dernière consommation.

Nous pouvons vous conseiller de vous tourner vers une aide extérieure auprès de professionnels du champ de l'addictologie. Il existe des structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) où cela est possible. L'accueil est gratuit et confidentiel, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier. Ils pourront prendre avec vous le temps afin de voir comment envisager cet arrêt et quoi mettre en place dans ce sens.

Si cette démarche vous intéresse, nous vous transmettons en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14h à Minuit et le samedi et le dimanche de 14h à 20h.

Bien cordialement.

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

ASSOCIATION AGATA - CSAPA DE GENNEVILLIERS

34 rue Pierre Timbaud
92230 GENNEVILLIERS

Tél : 01 47 99 97 16
Site web : www.agata.asso.fr
Accueil du public : Lundi 9h-17h, mardi 9h-12h et de 15h-20h, mercredi 9h-20h, jeudi 9h-19h, vendredi 9h-16h.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous : 1ere consultation au Csapa Agata, le suivi se fera au PAEJ de la même rue (36 bis rue Pierre Timbaud).
Substitution : Suivi médical et psycho-social des personnes sous traitement de substitution et délivrance de traitement méthadone sur certains jours.
COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

ASSOCIATION AGATA : CSAPA APORIA

15 rue des Goulvents
92000 NANTERRE

Tél : 01 41 37 68 68
Site web : www.agata.asso.fr
Accueil du public : Lundi : 9h30-19h, mardi 9h30h-20h, mercredi 9h30-13h, jeudi 9h30-19h, vendredi 13h30-17h30

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous du lundi au vendredi. Autre lieu de consultations à l'Espace Santé Jeunes sur rendez-vous (6 av. Vladimir Ilitch Lénine à Nanterre. Contact au 01 55 69 12 68).

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne