VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ADDICTION COCAINE

Par Roxy81100 Postée le 16/02/2024 13:51

> Bonsoir, Voilà plusieurs années que je me bat contre moi même. Dès que je commence à prendre de la cocaine c'est dur de s'arrêter, je peux faire ça seule chez moi pendant des heures voir des jours. Dès que je bois un verre d'alcool j'ai envie d'en prendre, j'aime l'état euphorique dans lequel ça me met. Je peux passer des jours sans en prendre tant que je ne bois pas d'alcool. Suis-je accros ? Ai-je un problème ? C'est la question que je me pose aujourd'hui

---

Mise en ligne le 19/02/2024

Bonjour,

Vous nous décrivez vos habitudes de consommation de cocaïne depuis quelques années et souhaiteriez savoir si vous faites l'objet d'une dépendance.

Vous nous indiquez être en capacité de ne pas consommer de cocaïne durant plusieurs jours. Or, dès que vous consommez de l'alcool vous ressentez l'envie d'y associer la cocaïne et pouvez en consommer durant des heures ou des jours.

Il est positif que vous nous questionniez sur vos consommations, nous allons tenter de vous apporter quelques pistes de réflexion.

Les habitudes de consommations associées, telles que l'alcool et la cocaïne peuvent à terme, provoquer des envies fortes de recourir à l'une ou l'autre des substances.

Le cerveau garde en mémoire les effets de cette association et ce souvenir pousse à répéter l'expérience. Il peut s'agir-là d'un phénomène de « craving » qui traduit l'envie impérieuse de consommer de nouveau. Cette manifestation peut être une conséquence d'une dépendance psychologique et/ou comportementale à la cocaïne.

Par ailleurs, les termes que vous utilisez dans le but de nous décrire votre rapport à l'alcool et à la cocaïne peuvent faire penser à un rapport problématique au produit. L'idée de se battre contre soi-même vis-à-vis d'une substance semble signifier qu'il y a une perte de contrôle. Enfin, le fait de constater qu'il est difficile d'arrêter sa consommation malgré sa volonté est un autre marqueur qui peut caractériser une dépendance.

Pour plus d'informations, nous vous transmettons en bas de page notre fiche cocaïne pour que vous puissiez identifier les symptômes et manifestations de la dépendance. Cela vous permettra d'y réfléchir tranquillement.

La fréquence des consommations ne peut suffire à déterminer s'il y a dépendance ou non. D'autres facteurs sont à prendre en considération et certaines questions peuvent vous aider à clarifier la situation. Par exemple : est-ce que les pensées vis-à-vis du produit sont envahissantes en l'absence de consommation. Quels sont les contextes qui favorisent l'envie du produit, en dehors de la consommation d'alcool. Qu'est ce que cela vous permet en termes de fonction psychologique, émotionnelle ou relationnelle. Est-ce que vous avez identifier que cette consommation impactait négativement votre santé physique, psychologique, votre vie sociale, familiale, professionnelle, les finances, etc.

Ainsi, il serait intéressant, si cela vous préoccupe de faire le point avec un professionnel en addictologie.

Des consultations individuelles, confidentielles et gratuites existent dans des Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les équipes constituées de médecin addictologue, psychologue, infirmiers sont tout à fait en mesure de répondre à toutes vos interrogations.

De plus elles seront à même de vous conseiller et vous soutenir dans une volonté de gestion ou d'arrêt des consommations, si tel est votre désir. L'accueil est bienveillant et sans jugement.

Vous trouverez en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez joindre nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne
- Adresses utiles du site Drogues info service