VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ADDICTION COCAINE

Par Profil supprimé Postée le 30/03/2017 18:29

Bonjour je voulais poser cette question car je pense avoir un petit probleme avec la cocaine . Je connais cette drogue depuis 3 ans a peu pres au debut c etait une trace par ci par la a une soiree puis une fois par mois et maintenant je suis a une fois par semaine et desfois sa peut aller jusqu a 2 ou 3 grammes dans la soiree . En sachant que tout sa a eu plus ou moins des consequences sur le cote profesionnel , familial... Il y as des soirs ou je m enferme chez moi et je me sniff 2 grammes dans la nuit . Je pense pas etre a un stade tres avancer . Mais merci de me dire comment m aider et ne plus penser a prendre de sa merci

---

Mise en ligne le 31/03/2017

Bonjour,

La cocaïne, comme l'alcool et d'autres drogues ont un effet psychoactif. Cela signifie que leur consommation a un effet sur le cerveau. Lors de prises répétées, cela amène le cerveau a fonctionner différemment et à réclamer les effets du produits de plus en plus fréquemment. Vous décrivez d'ailleurs ce processus.

Mais le produit et ses effets psychoactifs ne suffisent pas à expliquer pourquoi vous vous êtes enlisé dans des consommations régulières.

Les consommations peuvent avoir un effet plaisant et amener la personne dans un autre état de conscience. Cet état, permet superficiellement de se déconnecter de ses angoisses ou des problèmes que la personne rencontre dans sa vie.

Et c'est souvent pour cette raison que la personne glisse vers des consommations répétées, qui elles seront renforcées par le fonctionnement du cerveau.

Pour sortir de votre addiction à la cocaïne, il vous faudrait à la fois pouvoir diminuer ou cesser les doses pour permettre à votre cerveau de retrouver un fonctionnement plus apaisé et il vous faudrait également trouver des réponses aux malaises que vous pouvez rencontrez dans votre vie, afin d'être moins attiré par les produits psychoactifs. Vous pouvez pour cela trouver vos propres stratégies d'évitement en vous occupant à une activité, en cherchant des plaisirs simples dans votre quotidien, en trouvant des méthodes contre le stress, sport ou relaxation et en vous penchant sur les difficultés que vous pouvez rencontrer et qui pourraient vous angoisser.

Ces petits conseils semblent logiques, mais face à la perte de contrôle des consommations, il peut être difficile de les mettre en place. Pour cette raison, nous vous conseillons de trouver une aide. Il existe, à cet effet, des centres de soins spécialisés en addictologie (CSAPA ou ANPAA) qui proposent des consultations individuelles, gratuites et anonymes de médecin, psychologue et travailleurs sociaux. Vous pourrez trouver des adresses de ces centres dans notre rubrique « adresses utiles ».

Vous pouvez également, si vous le souhaitez, vous entretenir avec un écoutant de notre service par chat de 14h à minuit ou par téléphone de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service