

Vos questions / nos réponses

# Cocaine : informations et conseils

Par [Profil supprimé](#) Postée le 02/11/2021 15:09

Bonjour, Après plusieurs recherches sur le forum, j'ai décidé de vous écrire afin d'avoir des réponses à jour et plus précises. Ma situation: J'ai essayé la cocaïne pour la première fois en Mai 2022. Puis j'ai consommé plusieurs fois durant mes voyages en été, ainsi que quelques week-end une fois rentré. Il y a exactement 4 semaines, j'ai acheté "en gros" afin de payer moins cher et d'avoir de la meilleure qualité. Le problème, c'est que depuis mon achat, j'ai consommé de plus en plus régulièrement, sans réellement m'en rendre compte. A ce jour, j'ai consommé chaque jour depuis presque 3 semaines. Je prends conscience que je suis devenu addict, très rapidement et sans vraiment le réaliser. J'aimerais arrêter avant que la situation n'empire, car je sais que cela va empirer, et je n'ai pas encore eu d'impacts négatifs due à cette consommation (hormis peu de sommeil et d'alimentation). Lorsque je ne suis pas sous cocaïne, j'ai envie d'arrêter, mais je finis toujours par consommer sans même m'en rendre compte. J'ai besoin de vous pour: 1) Avez-vous des conseils ou astuces pour lutter contre le craving et l'envie d'en consommer ? 2) Je peine à trouver des témoignages d'anciens consommateurs, et je trouverai ça utile pour m'aider 3) Malgré mon envie d'arrêter, je sais que je n'arrêterai pas à 100% au moment où je vous écris, et je souhaite éviter le pire. Comment savoir le moment où je me rapproche d'une possible overdose ? comment réduire les risques tout en consommant ? Mon cerveau veut consommer, mais ma conscience souhaite consommer en réduisant les risques. Je vous remercie pour votre aide ! Excellente fin de semaine

---

**Mise en ligne le 05/11/2021**

Bonjour,

Vous nous écrivez aujourd'hui avec des questions très pertinentes qui témoignent de votre motivation et du travail que vous avez déjà fourni pour comprendre le fonctionnement de votre dépendance, nous allons donc faire de notre mieux pour vous donner des clés qui vous aideront à poursuivre votre démarche.

Dans les moments de craving, il existe plusieurs astuces que vous pouvez appliquer pour agir sur vos envies de consommations.

Avoir à disposition une liste de choses immédiates à réaliser (prendre une douche, sortir faire un tour, courir, faire des exercices de relaxation, faire du ménage en attente, vous offrir une récompense, créer quelque chose avec vos mains, appeler un.e ami.e, etc.) est la première chose qui pourrait vous être utile.

N'oubliez jamais que les moments de cravings sont passagers et que chaque reconsommation va inévitablement entraîner un nouveau craving, alors que chaque craving dépassé éloigne le suivant.

Vous pouvez aussi tenir un "journal" (sur papier ou sur téléphone) dans lequel vous suivez votre progression et pouvez déposer des notes d'encouragement, écrire vos émotions, décrire quels sont les moments les plus compliqués pour apprendre petit à petit à déjouer les situations à l'origine des cravings. A ce propos, nous vous conseillons de limiter le contact avec tout objet ou contexte qui peut vous évoquer la consommation (une musique, un numéro de téléphone, etc.)

Des applications se développent également pour vous accompagner dans cette démarche : Quitzilla, MDF Quit addiction -en anglais uniquement mais intéressante car elle propose un outil "panic button" pour les moments de craving et des séances de méditation incluses- et d'autres..

Aussi, nous sommes joignables tous les jours de 08h à 02h au 0 800 23 13 13, et sur le tchat internet de 08h à 00h. Avoir un échange dans les moments de craving peut aider à se décaler des pensées obsessionnelles et de l'envie compulsive.

Les premiers signes d'un surdosage peuvent être des hallucinations visuelles ou auditives, des vomissements, une difficulté à desserrer la mâchoire, des tremblements, une accélération du rythme cardiaque. Si vous présentez plusieurs de ces symptômes à la fois, il est préférable d'appeler immédiatement le 15 ou le 18.

Pour réduire les risques et éviter cette situation, nous vous conseillons de prendre de petites quantités de cocaïne et d'attendre au moins un quart d'heure avant de décider si il est nécessaire d'en reprendre.

Il existe aussi des moyens de réduire les risques liés au sniff en utilisant des pailles à usage unique. Le dispositif de réduction des risques à distance peut vous en fournir. Il est conseillé de se rincer le nez 15min après le sniff avec de l'eau stérile.

Nous vous conseillons aussi d'essayer de repousser le plus tardivement possible votre consommation et d'essayer de vous fixer un ou deux jours dans la semaine durant lesquels vous prévoyiez de ne pas consommer.

Si vous n'avez pas trouvé de témoignage qui vous parlait sur notre espace 'témoignages' (nous vous remettons le lien en fin de réponse), vous pouvez tout à fait créer un fil de discussion sur le forum pour demander à d'anciens consommateurs de partager leurs récits et expériences.

Nous vous joignons également un lien vers le site de "narcotiques anonymes" qui est une association de soutien entre consommateurs et ex/consommateurs. Ils ont d'ailleurs des réunions (visio ou présentiel) dans toute la France sur le même principe que celles des Alcooliques anonymes.

Sachez également que vous pouvez être aidé gratuitement par des professionnels (médecins, psychologues, infirmiers) dans les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en addictologie (CSAPA). Certains d'entre eux proposent même des consultations 'jeunes consommateurs' dédiées aux moins de 25 ans. Vous trouverez leurs coordonnées dans la rubrique "adresses utiles" de notre site.

Bon courage à vous,

Très bonne journée

---

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)

**Autres liens :**

- [Narcotiques anonymes](#)
- [Réduction des risques](#)