

Vos questions / nos réponses

# Comment ne plus prendre de la cocaïne

Par [Oceane](#) Postée le 19/12/2021 13:44

Bonsoir à tous je voulais savoir comment faire pour sortir de cette drogue je souhaite faire ça seul sans en parler à mes proches mais je sais pas comment faire merci de m'aider une bonne soirée à vous

---

**Mise en ligne le 22/12/2021**

Bonjour,

Nous manquons d'éléments de compréhension de votre situation, de vos habitudes de consommations et des difficultés précises que vous rencontrez à l'arrêt pour nous permettre de vous apporter des conseils personnalisés.

D'une manière tout à fait générale, l'arrêt d'un produit demande le plus souvent à remanier certaines habitudes de vie dans lesquelles l'usage justement est venu s'incrimer. Il y a donc lieu de s'interroger notamment sur le type de contexte dans lequel on consomme et avec quelle attente. Cela peut donner des pistes intéressantes sur la place et la fonction qu'occupent la substance afin de tenter d'y répondre autrement.

Il n'est pas toujours évident de mener seul ce travail d'analyse et d'amorcer des changements ou de s'y tenir. Les équipes des CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) et des CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) sont là pour y aider. Il ne faut pas hésiter à s'en rapprocher, les consultations y sont individuelles, confidentielles et non payantes.

Nous restons disponibles bien entendu dans le cas où vous souhaitiez revenir vers nous avec plus de détails et pourquoi pas pour échanger plus directement. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat jusqu'à minuit.

Bien à vous.

---