Vos questions / nos réponses

Comment faire

Par Profil supprimé Postée le 05/09/2022 01:01

> Je suis addict a la coke depuis 2 ou 3 ans au moins, Et je sais forcément que c est nocif , mais en même temps sinon consomme on a bien compris que c est pas des smarties. Ma conso augmente de mois en mois, je n arrive plus a faire une semaine sans. Et de plus c est tjs Accompagné d'alcool et surtout en solitaire. Ma femme n as pas la moindre idée de ce que je fais a part de boire de façon festif (ce qui l'énerve déjà énormément) mais quand je rentre du boulot, j ai pu boire 1 litre de vin si c est pas 2 et donc pros de la C pour pouvoir contre balancer. Donc je me sens hypocrite en vers elle, mes proches etc.. et aujourd'hui je veux vraiment arrêter mais je sais éperdument que seul c est impossible. Voila j ai lancer une bouteille à la mer. Merci à ceux et celles qui prendront le tps de lire. Bien a vous

---

Mise en ligne le 08/09/2022

Bonjour à vous,

Nous entendons bien votre volonté de sortir de cette situation et la difficulté que vous rencontrez à mettre en place des solutions sans soutien extérieur.

Arrêter une consommation n'est jamais une étape facile, et elle peut-être encore plus compliquée lorsque l'on est seul et que l'on ne peut pas solliciter son entourage.

Il est d'ailleurs possible que la culpabilité de consommer en cachette renforce votre mal-être et augmente les envies de consommation.

Afin d'obtenir l'aide de professionnel.les, nous vous joignons les coordonées de 3 centres spécialisés dans la prise en charge des addictions sur Paris.

L'accueil est gratuit, anonyme, et consiste dans un premier temps à faire le point sur votre consommation et vos objectifs avec un.e professionnel.le (infirmier.e, psychologue, éducateur..).

Nous vous joignons également un lien vers la rubrique forum de notre site internet, au cas où vous souhaiteriez échanger directement avec des internautes.

Par ailleurs, dans l'attente de la mise en place de ces démarches, nous pouvons également vous guidez pour commencer à agir seul sur votre consommation.

Votre consommation de cocaïne étant associée à une consommation d'alcool, vous pouvez d'abord tenter de modifier vos habitudes de consommation avec l'alcool. Par exemple, en retardant le plus possible l'heure du premier verre de vin, en le buvant très doucement et en alternant avec une boisson non alcoolisée. Si l'ivresse est plus lente à s'installer, les consommations de cocaïne devraient elles- mêmes diminuer.

Nous espérons avoir pu répondre à votre demande et vous souhaitons bon courage dans votre démarche,

Bien cordialement,

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures

---

Hôpital Fernand-Widal : Espace Murger - CSAPA

200 rue du Faubourg Saint Denis
Service du Professeur Bellivier-porte 2
75475 PARIS

Tél : 01 40 05 42 14
Site web : hopital-lariboisiere.aphp.fr/csapa-espace-murger-fernand-wid
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h15 à 12h30 et de 14h à 16h30. Le jeudi de 9h15 à 12h30.
Substitution : Suivi et délivrance sur place de traitement de substitution aux opiacés, pour les patients suivis.

Voir la fiche détaillée

Centre Hospitaliser Saint Anne _ Csapa Moreau de Tours

2 rue d'Alésia
GHU Paris Pyschiatrie & Neurosciences
75014 PARIS

Tél : 01 45 65 81 50
Site web : /urlr.me/Jgx89k
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous de 8h30 à 17h30
Substitution : Initiation, suivi, prescription et délivrance de traitement de substitution le matin : patients suivis au centre et sur rendez-vous.

Centre : À destination des familles et de l'entourage dont le proche vit avec un trouble addictif : Programme BREF (Programme de psychoéducation Addictions), dont le proche vit avec un trouble addictif. Informations par mail: bref.addictologie-mdt@ghu-paris.fr

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service