

Vos questions / nos réponses

## Puis-je encore arrêter seule ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 07/02/2023 13:51

Bonjour, J'ai commencé à consommer de la cocaïne il y a deux ans, et parfois d'autres drogues type MDMA/ecstasy en milieu festif au sortir des deux confinements. Cela ne me posait pas question car c'était assez peu fréquent (1x par mois voire moins). Puis l'été la conso s'est accélérée (plutôt toutes les deux semaines voire toutes les semaines). J'ai eu des périodes de baisse voire d'arrêt, mais par moments c'est infernal et quasiment chaque fois que je vais en soirée je consomme (assez "peu" car je suis sensible aux effets et assez "safe" quant à mes modes de conso, 1gr avec trois amis peut me tenir une ou deux soirées). Aujourd'hui j'ai été prise d'un stress car je me suis rendue compte que ce dernier mois j'avais consommé plusieurs fois par semaine (en alternant, MD, coke, ecsta, ou combinant). Je ne me fais plus confiance pour arriver à arrêter seule car quand je suis dans le feu de l'action, j'achète et je me dis que "ce n'est pas grave" mais je ne peux pas être dépendante, j'aimerais retrouver ma liberté et ne pas avoir "besoin de ça", et tout simplement ne pas empirer mon cas. J'ai peur de parler de mes craintes à mes proches car je ne veux pas les inquiéter. J'ai pensé aller voir un psy / addictologue mais étant étudiante je n'ai pas les moyens... Pensez-vous que je puisse y arriver seule ? Je n'évalue pas bien le degré de gravité de ma situation, et j'ai besoin de conseils. Merci par avance

---

**Mise en ligne le 13/02/2023**

Bonjour,

Nous tenons tout d'abord à vous présenter nos excuses pour le délai de réponse, supérieur au délai annoncé sur notre site internet.

Lorsque l'on se pose des questions sur sa consommation et qu'on envisage un arrêt, il est effectivement bon de se demander si il vaut mieux arrêter seul.e ou avec un accompagnement.

Si le seul obstacle qui vous freine à aller en parler à des professionnels est l'aspet financier, sachez que vous pouvez rencontrer un professionnel en addictologie dans le cadre d'une consultation individuelle, gratuite et confidentielle.

Ces consultations ont lieu dans les Centres de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Suite à cette consultation, un accompagnement est possible pour vous aider à arrêter votre consommation.

Vous pouvez trouver un csapa à proximité de chez vous en effectuant une recherche via le lien "adresses utiles" indiqué en fin de réponse.

Cela dit, arrêter seule peut également être possible mais il est important pour cela d'avoir le soutien de proches. Nous vous invitons donc à ne pas rester seule avec cette démarche.

Dans la mesure où vos consommations ont lieu lors de soirée, vous pourriez ainsi éventuellement trouver un.e ami.e proche qui serait d'accord de vous soutenir lorsque vous êtes sur le point de céder à une consommation, voire qui serait d'accord de ne pas consommer avec vous.

Nous vous joignons également un lien vers un article de notre site internet intitulé "Arrêter, comment faire" qui complète cette réponse.

Si vous souhaitez aborder cette question plus en détail, vous pouvez également nous contacter par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13 tous les jours de 08h à 02h. Le tchat est ouvert de 08h à 00h du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Nous espérons avoir répondu à votre question et vous souhaitons bonne journée et bon courage,

Bien à vous,

---

#### **En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [Article - Arrêter, comment faire ?](#)