Vos questions / nos réponses

A distance

Par Profil supprimé Postée le 16/03/2023 05:27

> Bonjour, il m'est impossible d'avoir recours à une aide extérieure en dehors de mon domicile. Je suis dépendante à la cocaïne et je souhaite arrêter. Merci Bien à vous

---

Mise en ligne le 16/03/2023

Bonjour,

Comme de nombreux produits, il n'y a pas de contre-indication ou de risques à se libérer seule d'une dépendance à la cocaïne.

Nous vous encourageons dans cette démarche et au-delà du sens que vous allez trouver à vous libérer de cette consommation, il est important d'identifier la place que celle-ci avait pris dans votre vie, les contextes à éviter, d'appréhender les changements, les effets au sevrage, les émotions envahissantes, …. Ceci afin de trouver des pistes pour y faire face et ne pas céder à la tentation de reprise de consommation. Car en effet, consommer à nouveau atténue rapidement des effets envahissants au sevrage mais cet effet est de courte durée. L'envie irrépressible de consommer augmente à nouveau après la dernière consommation. Le craving est un facteur important de rechute.

Nous vous joignons ci-dessous la fiche « cocaïne » extraite de notre « dico des drogues ». A la rubrique « dépendance », vous pourrez retrouver des informations sur ces questions de symptômes au sevrage.

Afin d'être aidée à distance, certaines structures suite à la période « Covid-19 » ont mis en place des consultations à distance sous forme de suivi.

Ne disposant d'aucune indication de votre département de résidence pour vous orienter via cet espace, nous vous proposons de nous contacter au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h ou via le chat de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h le samedi et le dimanche. Cela pourrait vous permettre également de bénéficier d'un espace d'aide à distance dans un premier temps. Cependant, notre service ne propose pas de suivi.

Nous vous encourageons dans votre démarche

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne
- Adresses utiles du site Drogues info service