

Vos questions / nos réponses

## Comment trouver la bonne aide

Par [Roma07](#) Postée le 23/03/2023 12:53

Bonjour Je mapelle roma jai 28ans. Cela fais un ans maintenant que jai créé cette relation malsaine avec la cocaine. A la suite de plusieurs trauma et dune perte totale de tous ce que je pensais avoir dans la vie, jai commençais a passer des soiree seule chez moi avec un g de coke et du cannabis. Pour tout oublier et tout lacher le temps dune nuit a dessiner ou danser tout en consomant puis de plus en plus. Toujours seule. Jai l'impression qu'ne demeure me contrôle après 1 ans a me cacher et a mener cette double vie. Je suis par nature quelqu'un de très spirituelle je faisais du yoga et j'avais la sagesse qui a aider beaucoup de monde, j'aime le monde les humains les animaux mais la je me reconnais plus, je suis complètement dissocié des autres de la vie des projets du futur, je veux juste être tranquille que personne sache où je suis et prendre des grammes seuls. Mais je vais mourir si je continue je veux me retrouver. Je ne sais juste pas vers qui me tourner je voudrais décortiquer tous mes traumas et comprendre où ça viens à quel moment j'ai abandonné mon corps et l'on être.. merci d'avoir lu Roma

---

**Mise en ligne le 27/03/2023**

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à nous excuser pour le délai de réponse, supérieur au délai annoncé sur notre site internet.

Nous entendons bien votre souhait de retrouver un épanouissement en dehors de la cocaïne et de vous reconstruire suite à différentes pertes douloureuses et traumatismes.

Vous avez bien fait de nous écrire et nous allons tenter de vous présenter le plus précisément possible les différentes possibilités d'aide que vous pouvez saisir.

Il est possible de se faire accompagner par des spécialistes en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues) gratuitement, dans les centres de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). C'est un espace d'écoute sans jugement dans lequel il est possible de faire un travail personnel sur les traumatismes à l'origine des consommations, entre autres.

Nous vous joignons un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet qui vous permettra de faire une recherche de CSAPA dans votre département.

Si vous souhaitez être guidée par un.e écoutant.e, vous pouvez nous contacter gratuitement et anonymement 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 vous joignons également un lien vers le site de l'association "Narcotiques Anonymes" qui propose des réunions de soutien entre consommateurs ou anciens consommateurs. Vous trouverez facilement une réunion en visio-conférence ou en présentiel.

Dans tous les cas, nous vous invitons à ne pas rester seule et à en parler à des proches ou des professionnels. Votre médecin traitant peut aussi être à l'écoute et vous informer sur les solutions existantes.

Nous espérons avoir pu vous renseigner et restons disponibles pour toute précision,

Bon courage à vous et bonne fin de journée,

Bien cordialement,

---

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [Association Narcotiques Anonymes](#)