

Vos questions / nos réponses

# Honte

Par [Mousa131](#) Postée le 24/07/2025 17:24

Comment m'en sortir de cette coke définitivement

---

**Mise en ligne le 30/07/2025**

Bonjour,

Nous comprenons votre détresse. La cocaïne est un produit auquel on peut vite accrocher, et peiner à se détacher durablement. Malgré le sentiment de honte que vous ressentez, vous pouvez être fier de votre démarche. Demander de l'aide requiert du courage et de la détermination.

Nous aurions besoin de quelques détails concernant votre situation (votre âge, vos activités, si vous êtes entouré...) et votre relation avec la cocaïne (depuis quand vous en consommez, à quelle fréquence, ce que cela vous apporte, les difficultés que vous rencontrez...). Tous ces éléments nous permettraient de mieux comprendre ce que vous traversez, et de pouvoir vous apporter des pistes adaptées à vos besoins. Vous pourrez nous recontacter par téléphone si vous le souhaitez (voir coordonnées en bas de page).

Nous allons donc évoquer quelques conseils généralistes.

Il peut être aidant d'être soutenu par une aide extérieure, telle que votre médecin généraliste (si vous en avez un ou une), par exemple. Une aide extérieure peut être indispensable pour reprendre le contrôle sur la cocaïne. Cela permet de faire le point sur les principales difficultés auxquelles on peut faire face, en identifiant les contextes les plus difficiles, et les leviers qui permettent de maintenir l'objectif d'arrêt.

Il existe des lieux d'accompagnement spécialisés dans les conduites addictives, qui proposent des suivis sous forme de consultations, gratuitement pour le patient, (prise en charge de la Sécurité Sociale) et sans jugement. Il s'agit souvent de CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), le dispositif que l'on retrouve un peu partout en France, ou bien d'Unités d'addictologie (services d'un Centre hospitalier, proposant souvent des consultations externes, et des séjours de sevrage en hospitalisation complète).

Arrêter la cocaïne implique de modifier certaines habitudes, d'en instaurer de nouvelles, et de revoir ses fréquentations (pour un moment, ou définitivement). Tous ces changements peuvent être difficiles à mettre en place. Il faut parfois un peu de temps avant de retrouver un mode de vie à distance de la cocaïne.

Réfléchir sur les raisons d'être de votre consommation peut aussi être éclairant pour avancer. Une consommation de produits psychotropes ne s'installe pas par hasard. Cette réflexion peut également être accompagnée par un des services que nous venons de citer.

Nous ajoutons en bas de page les articles de notre site internet qui pourraient approfondir votre réflexion. N'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe pour discuter davantage de votre projet d'arrêt. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), ou par tchat à partir de 14h.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite de votre démarche.

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- [Arrêter, comment faire ?](#)
- [Je souhaite me faire aider.](#)
- [Je n'ose pas en parler.](#)