Vos questions / nos réponses

Information

Par Esperanh Postée le 12/12/2025 02:52

> Bonjour, Je vous avoue que je ne sais pas par où commencer... J'ai été dépendante à la cocaine durant 6 mois cet été, suite à une rupture amoureuse douloureuse. Suite à ce début de dépendance, j'ai pris conscience de pas mal de chose. Notamment le fait que je ne pouvais compter que sur moi même, n'ayant jamais été considérai que comme un objet par ma famille. Aujourd'hui, je crois en moi. Je sais que je peux arrêté. Mais je ne comprends pas pourquoi je n'y parviens pas. Sincèrement, je ne comprends pas, c'est plus fort que moi. C'est ma seconde rechute, j'ai réussi à arrêter durant plus d'un mois et demi suite à ces 6 mois et demi de dépendances (rythmé par de nombreux épisodes de craving). Je me reprends en main, j'ai des projets, je ne vois pas mon avenir dans cette dépendance. Mon avenir, je le vois sans cocaine... Alors, pourquoi je n'arrive pas à arrété ? Quelles sont les choses que je peux mettre en place pour m'en sortir malgré le fait de ne pas avoir de famille/repères ? C'est peut-être beaucoups demandé, Mais merci d'avoir lu mon message.

Mise en ligne le 02/01/2026

Bonjour,

Notre service fait face à un grand nombre de sollicitations, nous nous excusons pour les délais de traitement.

Il est positif que vous cherchiez de l’aide et des informations pour surmonter votre sevrage à la cocaïne.

Même avec une volonté forte de sevrage à la cocaïne, il n’est pas rare que les craving soient responsables des reprises de consommation.

Il est essentiel de ne pas considérer ces reprises comme des échecs. Tout sevrage peut alterner des phases d’abstinence et de reprise, c’est le processus de rétablissement le plus courant. Tentez d’appréhender cela comme un entraînement ou une rééducation. De ces reprises, vous pouvez améliorer la connaissance de votre fonctionnement propre. En identifiant les causes vous pourrez réajuster certains aspects, certains choix, pour consolider la suite de votre parcours.

La dépendance à la cocaïne est avant tout psychologique mais très forte. L'arrêt peut être difficile en fonction de divers facteurs : personnels, contextuels, relationnels, etc. C'est pourquoi, il importe de ne pas vous décourager et de maintenir à vue vos objectifs d'arrêt.

En effet, il existe des conseils qui peuvent faciliter votre démarche. Sortir d'une addiction, nécessite de réorganiser son quotidien, de réfléchir à soi pour mieux comprendre son fonctionnement, ses relations aux autres, ses sources de motivations et de s'appuyer sur des supports soutenants.

Le fait de réorganiser son quotidien en créant de nouvelles habitudes permet d'occuper son esprit pour limiter la frustration liée à la perte du produit. Lorsqu'on est absorbée par une activité plaisante, il y a peu de place pour la sensation de manque.

Dans ce contexte, vous pouvez initier des activités épanouissantes, relaxantes sources de satisfaction et de bien-être. Ce peut être une pratique physique, créative, artistique, culturelle ou occupationnelle, du moment que ça correspond à votre personnalité.

Le fait de réfléchir à soi-même et au rapport entretenu avec la cocaïne est très important. En effet, se questionner sur les effets recherchés et la fonction qu'occupait la substance dans votre vie, va vous permettre de mieux cerner vos besoins sous-jacents (psychiques, émotionnels, relationnels, etc.). Ainsi, vous serez en mesure de trouver des alternatives nouvelles.

Vous nous indiquez n'avoir jamais été considérée comme un sujet à part entière par vos proches et ne pouvoir compter sur personne. Il peut être aidant de travailler ces dimensions avec un psychologue pour pa(e)nser vos blessures et consolider vos forces et ressources personnelles.

Dans une démarche d'arrêt il est conseillé d'éviter les contextes et fréquentations susceptibles de vous rappeler la pratique de consommation et de vous mettre en difficulté. Il est important d'envisager de nouvelles relations, plus sécurisantes et enrichissantes pour vous.

Pour soutenir une volonté d'abstinence, cela implique d'être motivé et engagé autour de projets qui tiennent à cœur. Vous nous indiquez avoir plusieurs projets et c'est une dimension très positive. Pouvoir tendre vers des objectifs clairs est une source précieuse de mobilisation qui favorise la reprise de contrôle sur soi-même.

Enfin, sachez que vous pouvez vous appuyer sur des professionnels en addictologie qui proposent du sevrage ambulatoire. Il s'agit d'un accompagnement individualisé qui s'articule autour de consultations régulières sans hospitalisation. Ce type d'appui peut vraiment faciliter votre parcours de soin. Cela est possible dans les Consultations Jeune Consommateur (CJC) destinées aux jeunes de 12 à 25 ans. Les professionnels sont formés en addictologie et ont l'habitude d'intervenir auprès d'un public jeune. Les équipes sont constituées de psychologue, infirmiers et travailleurs sociaux. La prise en charge peut durer autant de temps que nécessaire et s'adapte au besoin de chacun.

Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Si cette perspective vous intéresse, nous vous transmettons les coordonnées d'une CJC proche de vous. Il suffit de les contacter pour prendre rendez-vous.

Par ailleurs, il existe des groupes d'entraide comme Narcotiques Anonymes qui organisent des réunions présentielles ou à distance. Vous trouverez un article issu de notre site internet pour en savoir plus.

Sachez que vous pouvez également utiliser notre forum de discussions pour échanger et partager vos expériences avec d'autres internautes connaissant une situation similaire à la vôtre.

Tous ces liens figurent en bas de page. Vous l'aurez compris, l'idée étant de vous donner des pistes de réflexion pour créer votre propre boîte à outils et ainsi vous permettre de soutenir vos efforts d'arrêt.

En attendant, si vous souhaitez évoquer votre situation plus en détail et échanger avec un professionnel, notre service est accessible tous les jours au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h. Également par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

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

---

Association Addictions France - Antenne de Millau

50 place des consuls
12100 MILLAU

Tél : 05 65 67 11 50
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Tous les mardis, et deux Mercredis/mois 9h-17h
Secrétariat : Lundi 8h30-12h/16h30-17h30, du Mardi au Jeudi 8h30-12h/13h30-17h30, Vendredi 8h30-12h/13h30-16h30
Consultat° jeunes consommateurs : Consultation sur rendez-vous pour les jeunes de 12 à 25 ans, avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Fiche sur la cocaïne
- J'ai recommencé à consommer
- Arrêter, comment faire
- Les Consultations Jeunes Consommateurs
- L'aide entre pairs