

Comment arrêter les addictions

Par [Alyssia](#) Postée le 06/02/2026 00:49

Je suis dépendante de la cocaïne depuis bientôt 1 an j'ai 29 ans, je bois et fume du cannabis depuis mes 13 ans mais j'ai ajoutée récemment la cocaïne à tout ça. Et je vois bien que rien ne vas plus, je n'ai plus aucunes envies comment me défaire de tout ça

Mise en ligne le 10/02/2026

Bonjour,

Nous tenons à saluer votre démarche. Prendre conscience de la place que prennent les produits dans votre vie constitue un cap important. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre équipe afin d'y voir plus clair.

Vous confiez avoir commencé à consommer de l'alcool et du cannabis depuis le début de l'adolescence. Nous ne connaissons pas votre histoire, mais certains éléments de la vie peuvent mener à des consommations-béquille, afin de pallier la souffrance ou l'ennui. C'est la raison pour laquelle il peut être difficile d'arrêter, car les produits ont une véritable fonction dans le quotidien. Même si les effets recherchés sont de plus en plus légers, l'arrêt se révèle compliqué voire impensable. Être épaulée pendant le sevrage et apprendre à vivre sans les drogues est essentiel pour pouvoir envisager de se détacher des consommations sur le long terme.

Pour y parvenir, il peut être aidant d'être soutenu par des professionnels. Il existe notamment des centres d'addictologie qui proposent des accompagnements sous forme de consultations, afin d'avoir un soutien sur le plan physiologique (médecin, infirmier) et sur le plan psychologique (psychologue, travailleur social...). Ce suivi permet d'apprendre à surmonter le sevrage, et à gérer le quotidien (les émotions, les aléas de la vie) en ayant d'autres béquilles que les substances. Nous ajoutons en bas de page les coordonnées d'un centre d'addictologie, à Lyon.

Vous pouvez également vous appuyer sur l'expérience d'autres consommateurs ou consommatrices. En participant à nos forums et/ou à des groupes de paroles des Narcotiques Anonymes, vous pourrez bénéficier du soutien de personnes confrontées à des ressentis similaires. En fin de réponse, vous trouverez le lien vers le site internet des Narcotiques Anonymes et celui vers nos forums. Nous ajoutons également l'article de notre site internet consacré à la démarche d'arrêt.

Nous espérons avoir pu vous apporter des éléments de réponse. N'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe pour échanger davantage autour de ce que vous traversez. Ce serait l'occasion de réfléchir ensemble à des pistes adaptées à vos besoins. 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).

Nous vous envoyons tous nos encouragements.

Bien cordialement.

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

En savoir plus :

- [Arrêter, comment faire ?](#)
- [Narcotiques Anonymes](#)
- [Nos forums](#)