Vos questions / nos réponses

arreter sans aide

Par mehdikra Postée le 21/04/2026 11:18

> bonsoir je suis vraiment motiver a arreter et ma famille me soutient, je travail et nai pas de souci particulier je consomme 2 fois par semaine de la cocaine. est ce possible?

Mise en ligne le 24/04/2026

Bonjour,

Nous comprenons que votre question porte sur la possibilité d'arrêter seul cette consommation de cocaïne.

Il est tout à fait possible d'arrêter seul une consommation, rien n'oblige à se tourner vers une aide extérieure ou vers des professionnels de santé.

Effectivement une grande motivation et le soutien des proches peuvent être des aides précieuses.

Vous consommez deux fois par semaine. Il pourrait être intéressant d'identifier ce qui vous amène à ses consommations. Repérer les émotions ou le contexte associés à ces consommations peut vous permettre d'agir pour vous en prémunir ou les anticiper.

Arrêter peut nécessiter d'instaurer des changements dans les habitudes, repérer et anticiper les situations à risque de consommation, trouver des alternatives en lieu et place de cette consommation afin de vous en éloigner.

Nous vous proposons en bas de ce message un lien vers un article de notre site internet intitulé « Arrêter : comment faire ? », vous pourriez y trouver des informations complémentaires et des pistes de réflexion pour initier sereinement cet arrêt.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation ou avez besoin de soutien ponctuel pendant cet arrêt, n'hésitez pas à nous recontacter, nous sommes disponibles 7 jours sur 7 par téléphone de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou parchat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Arrêter, comment faire?