

Vos questions / nos réponses

## Besoin de conseils stade 4/10 cocaïne

Par [Mjk1801](#) Postée le 14/05/2026 01:42

Bonjour à tous, A l'h où je vous écrit j'ai malheureusement craqué, avec des amis puis, mtn seule ( il me reste un peu de C à dispo et je ne sais pas faire autrement que de finir le pacs ) Ma consommation était avant occasionnelle mais aujourd'hui chaque relations sociales m'amène à consommer mais le PLUS GROS DU PB : j'en ai également envie lorsque je suis seule?? Alors j'appelle mon contact, il me livre en très peu de temps et me voilà contrainte par moi même de consommer le g seule pour aller me promener, faire mon ménage J'ai l'impression d'être tombée très bas , de décevoir et dégoûter mon conjoint, j'ai une très bonne situation et je n'ai pas besoin qu'un tel truc vienne me pourri la vie Je pense être au prémisses et j'ai besoin d'aide avant que mon cerveau prenne à 100% le contrôle , je sais a quel point il est difficile de s'en défaire , que je peux perdre mon entourage alors voilà , y'a t-il des gens dans mon cas ? Quels sont vos conseils ? En avait vous parlé à un professionnel ?

---

**Mise en ligne le 18/05/2026**

Bonjour,

A la lecture de votre message, nous comprenons un souhait de partager votre situation avec d'autres usagers, c'est pourquoi nous vous joignons ci-dessous les liens de notre « Forum de discussions » ainsi que celui des « Témoignages » de notre site. Nous vous invitons à vous inscrire si vous souhaitez recueillir des témoignages, partager des expériences et des pistes qui pourraient vous aider à reprendre le contrôle de cette consommation.

De notre place de professionnels sur ce service, nous saluons votre prise de conscience de l'évolution de votre consommation vers ce qui pourrait s'apparenter à une dépendance. La dépendance est une perte de liberté de ne plus consommer malgré les conséquences délétères qu'elle génère et nous vous rejoignons sur la question des difficultés que peut représenter la reprise de contrôle vers la liberté.

Cependant il n'existe pas de « méthode standart » tant les habitudes de consommation, la place que le produit a prise dans la vie de l'utilisateur, les effets attendus sont autant d'éléments qui restent très individuels et les ressources pour s'en libérer tout autant personnelles.

Afin de se libérer d'une consommation, il est important de réfléchir dans un premier temps à ce qui vous conduit vers le produit, ce que vous allez y chercher, à quel besoin il vient répondre, ce que vous en attendez. Vous évoquez une « très bonne situation professionnelle » sans en dire davantage sur la façon dont vous l'abordez émotionnellement, entre épanouissement, stress, anxiété,.... Vous décrivez par ailleurs un sentiment de « déception » et de « dégoût » de la part de votre conjoint, autant d'éléments qui ne vous aident pas à vous extraire de la spirale. Si vous pensez que votre conjoint est en capacité de comprendre, lui faire part de la situation dans laquelle vous vous trouvez au regard de la consommation, de votre vie professionnelle, affective, ce que vous ressentez dans la situation actuelle, votre difficulté à ne pas consommer malgré votre volonté de le faire, pourrait permettre de vous sentir comprise, non jugée et vous apaiser sur le plan émotionnel. Cela peut contribuer à s'éloigner du produit.

Il est ensuite nécessaire d'identifier les effets au sevrage de la cocaïne afin de les anticiper, qu'ils soient le moins envahissants possible et qu'ils ne viennent pas contrarier votre démarche.

Ainsi que vous avez pu le vérifier, la cocaïne provoque un effet immédiat et de courte durée qui se caractérise par une amélioration ponctuelle et artificielle de toutes les fonctions cognitives. Ces effets positifs disparaissent rapidement pour laisser place à une phase de descente prononcée et désagréable. Suite à un usage répété, cela peut se traduire par une fatigue importante, un abattement, une humeur dépressive persistante, de l'anxiété, une irritabilité, agressivité, parfois des crises d'angoisse. Cet état peut durer 1 à 5 jours.

Les identifier et garder à l'esprit que cela va s'apaiser de jour en jour permet de résister à l'envie irrésistible de reconsommer. Car en effet, si consommer à nouveau atténue rapidement le phénomène de craving, cet effet est de courte durée et l'envie irrésistible de consommer augmente à nouveau après la dernière consommation.

De façon générale, il est possible de se libérer seul(e) d'une consommation régulière de cocaïne. Cependant si vous craignez d'entreprendre la démarche seule, vous rapprocher du soutien d'un professionnel spécialisé sur les questions de dépendance peut se révéler bénéfique. Il existe pour cela des structures d'aide dans lesquelles les professionnels proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Le lien « Cocaïnomanes Associés » est une association de personnes qui partagent entre eux leur expérience, c'est un mouvement d'entraide. Nous vous laissons le soin de prendre connaissance des informations et d'évaluer la pertinence de vous rapprocher d'eux ou non.

Nous vous joignons ci-dessous le lien de la fiche « cocaïne » extraite de notre site. A la rubrique dépendance, vous y retrouverez les informations liées au sevrage. Le lien « Arrêter comment faire » pourra vous apporter quelques pistes supplémentaires.

Si vous souhaitez bénéficier d'un soutien ponctuel pour réfléchir à la situation ou obtenir davantage d'informations sur les prises en charge, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme et gratuite au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat via notre site de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Nous vous encourageons à ne pas rester seule avec cette préoccupation

Bien cordialement

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les struc**

---

### **[Centre CSAPA Boris Vian](#)**

10 rue Colbert  
**59000 LILLE**

**Tél :** 03 20 15 85 35

**Site web :** [www.epsm-al.fr](http://www.epsm-al.fr)

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le jeudi de 9h30 à 13h et de 15h30 à 19h

**Substitution :** Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 8h à 12h30 et de 13h30 à 14h30, le jeudi 8h à 12h30.  
Tel : 03 28 07 26 80

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultation jeunes usagers et familles du Centre Vernon Sullivan

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur la cocaïne](#)
- [Cocainomanes Associés](#)
- [Arrêter comment faire](#)