

Vos questions / nos réponses

Besoins de conseils

Par [Profil supprimé](#) Postée le 18/04/2018 07:53

Bonjour à tous,

Je me présente, j'ai 30 ans un emploi à responsabilité, sportive et j'essaie de faire au maximum attention à ma santé . Mais voilà dès que je consomme trop d'alcool, je ne peux pas me contrôler j'ai le démon de la cocaïne qui se réveille. C'est incontrôlable, je suis capable d'en chercher toute la soirée jusqu'à j'en trouve . Et le lendemain j'ai honte je m'en veux . Au début je mettais ça sur le dos de mauvaise fréquentation mais même en sortant de ma vie ces personnes, je me rend compte que c'est moi le problème !

Alors que faire pour contrôler ces pulsions ingérables ? Avec les beaux jours qui arrivent et le temps des apéros j'engoisse...

J'attends avec impatience vos conseils ,

Merci d'avance !

Mise en ligne le 19/04/2018

Bonjour,

Vous avez un emploi du temps chargé, des responsabilités dans votre travail, et l'envie de produits est très forte, en particulier l'association alcool-cocaïne.

Nous comprenons vos angoisses et le fait de ne pas savoir contrôler vos prises. La dépendance est justement liée au fait de ne plus être capable de gérer ses consommations, et d'être complètement dépassé(e) par elles, d'en perdre le contrôle.

La cocaïne présente en plus cet effet de "compulsion" à la consommation qui peut survenir, même après avoir arrêté quelques jours ou quelques semaines. Cet envie irrésistible peut apprendre à se gérer. Tout comme votre consommation d'alcool. Mais elle nécessite de pouvoir réfléchir clairement à ce qu'on l'on souhaite afin de poser des objectifs réalisables, en accord avec soi.

Cette réflexion peut se faire en amont avec nos conseillers, par téléphone, au 0 800 23 13 13, afin d'évaluer quelques pistes avec vous pour mieux cerner votre situation actuelle et votre niveau de dépendance.

Vous pouvez également consulter des professionnels de l'addictologie, soit en libéral, soit dans des Centres de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces structures proposent des entretiens dans un cadre confidentiel et gratuit. Nous vous laissons des liens en fin de message qui vous permettront de vous orienter, ainsi que des articles qui pourraient vous intéresser.

Ces professionnels en CSAPA sont des médecins, psychologues, travailleurs sociaux, qui reçoivent les usagers et/ ou leur famille afin de faire le point, et de proposer un accompagnement personnalisé. Nous vous conseillons de faire appel à eux pour apprendre à mieux gérer vos consommations et diminuer ainsi les risques pour votre santé.

Avec tous nos encouragements pour vos démarches,

Cordialement

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

[Centre Hospitaliser Saint Anne _ Csapa Moreau de Tours](#)

2 rue d'Alésia
GHU Paris Psychiatrie & Neurosciences
75014 PARIS

Tél : 01 45 65 81 50

Site web : urlr.me/Jgx89k

Accueil du public : Consultations sur rendez-vous de 8h30 à 17h30

Substitution : Initiation, suivi, prescription et délivrance de traitement de substitution le matin : patients suivis au centre et sur rendez-vous.

Centre : À destination des familles et de l'entourage dont le proche vit avec un trouble addictif : Programme BREF (Programme de psychoéducation Addictions), dont le proche vit avec un trouble addictif. Informations par mail: bref.addictologie-mdt@ghu-paris.fr

[Voir la fiche détaillée](#)

[Hôpital Fernand-Widal : Espace Murger - CSAPA](#)

200 rue du Faubourg Saint Denis
Service du Professeur Bellivier-porte 2
75475 PARIS

Tél : 01 40 05 42 14

Site web : hopital-lariboisiere.aphp.fr/csapa-espace-murger-fernand-wid

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h15 à 12h30 et de 14h à 16h30. Le jeudi de 9h15 à 12h30.
Substitution : Suivi et délivrance sur place de traitement de substitution aux opiacés, pour les patients suivis.

[Voir la fiche détaillée](#)

Association Addictions France -CSAPA de Paris (12eme) Nation

61 boulevard de Picpus
75012 PARIS

Tél : 01 53 44 01 40

Site web : [//addictions-france.org/etablisements/csapa-de-paris-12eme/](http://addictions-france.org/etablisements/csapa-de-paris-12eme/)

Accueil du public : Sur rendez-vous : lundi - jeudi de 9h-13h et de 14h-18h- mardi jusqu'à 19h - mercredi jusqu'à 16h30 et vendredi de 9h-13h et de 14h-16h

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Tout savoir sur l'alcool](#)
- [Fiche sur la cocaïne](#)