

Vos questions / nos réponses

# Comment arrêter la cocaïne

Par [Profil supprimé](#) Postée le 16/05/2018 10:26

Je suis dans une merde total!!!!je cache ma vie depuis 10 ans.je prend 0,5 ou1 par semaine .je sais c'est pas énorme mais pourtant il me les faut .je n'arrive pas arrêter .j'ai une belle vie 3 enfants une super femme un bon travail ,une maison,et une famille qui est présente .et là je cache tout je risque de tout perdre.j'ai peur j'ai pu confiance on moi.je me crois même plus moi même.et je me croyais mieux que les autres car je ne prenais pas beaucoup.mais la aujourd'hui j pris conscience que je suis un toxicomane.je fais le dur ,donne des morales aux autres car j besoin de me dire que ça va.j'ai envi de m'en sortir et être sobre .que ma famille peuvent compter sur moi. Si vous pouvez m'aider de quelconque façon c super gentil.je pense que j besoin de parler de tout sa avec des personnes qui sont passer par la. Avec la drogue on perds tout famille amis travail .mon humeur et dramatique .ma femme me dit que je suis changent. Je peux plus faire subir sa autour de moi.c la première fois que je parle autant sur mon addiction à la cocaïne.sa me fait du bien.

---

## Mise en ligne le 16/05/2018

Bonjour,

Vous avez consommé de la cocaïne durant une dizaine d'années. Malgré des quantités que vous considérez comme peu importantes vous avez des difficultés pour arrêter.

Nous comprenons que vos consommations ont fini par avoir des répercussions sur votre confiance en vous et vous craignez de perdre des choses qui sont importantes pour vous comme votre famille, votre travail et votre maison.

Nous saluons le fait que vous nous ayez contacté, que vous puissiez sortir d'une certaine forme d'isolement par rapport à ce que vous ressentez.

Il est vrai que si la cocaïne peut apporter un sentiment de confiance en soit, les phases "de descente" peuvent au contraire impacter négativement l'humeur du consommateur et amener de la souffrance. Cela peut inciter à continuer les prises pour échapper aux sentiments négatifs ainsi engendrés. L'addiction peut se créer par ce mécanisme mais dépend aussi de nombreux facteurs individuels liés à votre histoire et à votre parcours de vie.

L'arrêt de la cocaïne demande souvent un accompagnement par une aide extérieure. Une équipe de professionnels peut vous aider sur l'arrêt du produit mais peut aussi vous offrir un espace de parole individuel dans un cadre non-jugeant, confidentiel et gratuit.

Nous vous invitons à vous faire aider dans votre démarche d'arrêt auprès d'un Centre de Soins d'Accueil et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Vous pouvez faire une recherche de CSAPA près de chez vous à l'aide d'un lien que nous vous indiquons en fin de message.

N'hésitez pas à contacter un de nos écoutants si vous désirez échanger d'avantage sur votre situation et que nous puissions vous fournir une orientation adaptée.

Nous sommes accessibles tous les jours par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par tchat sur notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Vous pouvez également échanger avec d'autres personnes sur nos forums si vous le désirez, nous vous mettons également le lien.

Avec tous nos encouragements pour votre démarche.

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)
- [Arrêter, comment faire ?](#)