© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

addiction puis sevrage symptôme

Par Profil supprimé Postée le 03/09/2019 11:48

> bonjour,
>
> je viens da'rreté il y a3 semaines et j'aimerais connaitre les symptômes liées au sevrage de cocaine.
>
> merci

Mise en ligne le 06/09/2019

Bonjour,

Tout d’abord nous tenons à souligner cette démarche très positive pour votre santé d'autant que l' arrêt de la cocaïne n’est bien souvent pas évident.

Le syndrome de sevrage peut apparaitre 2 à 4 jours après l’arrêt de la consommation et peut durer une à deux semaines. Il se caractérise par une inversion de l’humeur avec une phase de dépression profonde qui succède très rapidement aux effets euphorisants intenses, de la fatigue et une humeur dépressive, de l’insomnie ou une impossibilité à trouver le sommeil, de l’agitation physique, de l’anxiété et parfois des attaques de panique.

A titre informatif, le craving peut aussi apparaitre dans les premières semaines après l’arrêt de la consommation. Il peut se déclencher spontanément ou en réponse à un élément évoquant la drogue (lieu, musique, numéro de téléphone, matériel utilisé pour consommer, …). Il se manifeste par des pensées intrusives, des rêves de cocaïne, une forte anxiété qui peut durer plusieurs heures.

Consommer à nouveau atténue rapidement le phénomène de craving, mais cet effet est de courte durée. L’envie irrépressible de consommer augmente à nouveau après la dernière consommation. Le craving est un facteur important de rechute. Cependant cette envie dure généralement une quinzaine de minutes. C'est pourquoi il est conseillé dans ces situations-là de trouver des stratégies à mettre en place pour se changer les idées durant ce laps de temps.

Nous vous joignons une fiche informative sur la cocaïne en fin de réponse.

Il est possible d’arrêter seul, et il est aussi possible, si cela apparait en fait trop difficile, d’avoir une aide extérieure. Il existe des structures spécialisées en addictologie, ce sont les Centres de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Vous pouvez y rencontrer des professionnels tels que des médecins, des infirmières ou encore des psychologues qui pourront vous aider et vous soutenir dans votre démarche d’arrêt. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Vous trouverez des adresses de structures près de chez vous dans la rubrique « adresses utiles » dont nous vous mettons un lien ci-dessous. N'hésitez pas à les contacter si besoin.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne
- Adresses utiles du site Drogues info service

Autres liens :

- Trouver de l'aide si besoin