

Vos questions / nos réponses

## conseils descente cocaïne

Par [Profil supprimé](#) Postée le 27/02/2020 19:48

Bonsoir, j'ai pris une consommation importante de cocaïne dans la nuit de mardi à mercredi, ainsi qu'un peu le mercredi matin. La journée du mercredi s'est bien passée, le soir j'ai enfin pu dormir. Mal certes, mais quand même. Et aujourd'hui, jeudi, je me sens extrêmement mal. J'ai pris de l'ataraxie au cas où, bu beaucoup d'eau et de jus d'orange, mais je me sens quand même mal mentalement. Que faire ? Je précise que je ne suis pas une grosse consommatrice, j'en prends à titre exceptionnel mais c'est la première fois que ça me fait me sentir mal aussi longtemps.

---

**Mise en ligne le 02/03/2020**

Bonjour,

Vous nous avez écrit au moment de la "descente" qui a suivi votre consommation de cocaïne. Le mal être que vous décrivez correspond tout à fait à cette phase délicate. Après la consommation, les effets de la cocaïne s'inversent pour laisser place à une humeur depressive et/ou une sensation de fatigue, d'abattement.

Afin de traverser cette étape au mieux, il est judicieux de se consacrer du temps de qualité : repos, loisirs de détente.. Ne pas rester seule peut également être un bon moyen de vous sentir moins mal.

Aussi, vous avez vu juste, une alimentation équilibrée et une bonne hydratation sont effectivement nécessaires pour aider le corps à reprendre un rythme habituel.

Peut être que vous ressentez une descente plus forte que d'habitude car vous avez consommé plus de cocaïne, ou une cocaïne plus pure (c'est à dire avec moins de produits de coupage), que lors de vos précédentes prises. Dans tous les cas, nous espérons que vous avez déjà pu vous rétablir.

Si vous souhaitez en discuter davantage, nous sommes joignables par téléphone au 0 800 23 13 13 tous les jours de 8h00 à 2h00, ou par tchat, sur le site de 14h à 00h.

Bien à vous,

