© Drogues Info Service - 28 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Addiction à la cocaine

Par Profil supprimé Postée le 11/03/2020 11:41

Comment faire pour arrêter la cocaine ? Reste t on dépendant toute notre vie ?

Mise en ligne le 12/03/2020

Bonjour,

La cocaïne est un produit qui provoque un effet immédiat et de courte durée. Parmi ses effets, l'usager ressent une modification ponctuelle et artificielle de toutes les fonctions cognitives, notamment une exaltation de l'humeur, un sentiment de puissance physique et de vivacité intellectuelle, une plus grande assurance et une estime de soi renforcée, une réduction de la sensation de fatigue.

Les effets ressentis sont de courte durée et en disparaissant, ils laissent place à une phase de descente souvent pénible, une sensation d'abattement, d'anxiété et un état dépressif que l'usager a parfois du mal à gérer.

La faible durée des effets et l'état dépressif qui suit les prises favorisent l'envie de consommer de nouveau et le risque de dépendance. La dépendance se traduit par une impulsion irrésistible de consommer de nouveau, appelé « craving ». Le craving peut apparaître 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.

Nous vous joignons un lien ci-dessous extrait de notre site qui pourra vous apporter quelques éléments supplémentaires de compréhension de ce produit.

Se libérer seul d'une consommation est possible. S'en libérer définitivement nécessite qu'à un moment donné l'usager trouve un sens à cet arrêt, une volonté de ne plus subir les conséquences, de prendre soin de lui, d'être épanoui au regard de sa vie sociale, professionnelle, familiale ou encore affective. C'est parfois sur ces points-là que l'usager a besoin de soutien, d'appui.

Ce soutien thérapeutique, il est possible de le trouver dans un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Des professionnels spécialisés sur la question de la dépendance proposent des consultations individuelles, confidentielles et non payantes. Cela peut permettre de faire un point sur la consommation, la difficulté à la gérer ou le souhait de s'en libérer pour ensuite entreprendre une démarche d'accompagnement.

Il existe des CSAPA dans tous les départements. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Si vous souhaitez évoquer la question sous forme d'échange ou être aidé dans l'orientation, il est possible de nous joindre de façon anonyme et gratuite tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 ou par Chat de 14h à minuit.

Bien cordialement