© Drogues Info Service - 13 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Drogue / alcool jour 6

Par Profil supprimé Postée le 20/06/2020 23:09

> Bonjour je consomme depuis dimanche de la cocaïne et de l'alcool. Je n'arrive pas à m'arrêter et j'ai peur que ça continue jusqu'à que quelque chose se passe. Je consomme min troisième grammes aujourd'hui encore. Je suis perdu

---

Mise en ligne le 25/06/2020

Bonjour,

Nous saisissons une consommation de cocaïne et d'alcool depuis plusieurs jours dont vous semblez avoir perdu le contrôle et nous comprenons bien votre inquiétude car nous vous rejoignons sur le fait que les consommations ne sont pas risques, isolées ou associées. Le mélange cocaïne-alcool serait effectivement à éviter car il est toxique pour le foie et il augmente les risques d'overdose et d'infarctus. Par ailleurs, l'alcool prolongeant les effets de la cocaïne et réduisant la sensation d'ivresse, le risque de perdre le contrôle des consommations est d'autant plus présent.

Il nous semble cependant important de pouvoir vous rassurer en vous informant qu'il est possible de mettre un terme à cette consommation de cocaine seul, sans risque vital engagé.

Les effets de la cocaïne se caractérisent par une amélioration ponctuelle et artificielle de toutes les capacités de notre cerveau qui nous permettent d'être en interaction avec notre environnement. Ainsi, une exaltation de l'humeur, un sentiment de puissance physique et de grande vivacité intellectuelle, plus d'assurance et une estime de soi renforcée, un surcroît d'énergie,… génèrent un bien-être artificiel rapide, intense mais de courte durée. Aussi, ces effets positifs disparaissent rapidement pour laisser place à une phase de descente prononcée et désagréable. Cette phase se traduit par une sensation de fatigue, d'abattement, et une « inversion de l'humeur » : l'état dépressif succède à la stimulation, l'anxiété et l'irritabilité succèdent à la confiance en soi et à l'euphorie. C'est ce qui conduit souvent l'usager à reprendre du produit.

Nous vous joignons la fiche « cocaïne » extraite de notre « dico des drogues ».

Afin de vous libérer de cette consommation, il est important d'anticiper ces effets afin de ne pas vous laisser envahir par les émotions négatives et mieux les surmonter. Ils peuvent durer de 1 à 2 jours, voire jusqu'à 5.

Pour cela, le contexte de sevrage est important, il peut être aidant de vous entourer de personnes de confiance avec qui vous vous sentez bien et qui pourront vous soutenir, d'envisager d'occuper votre esprit à des choses qui vous sont agréables.

Toutefois, s'il est possible de se libérer seul d'une consommation, certains usagers ressentent parfois le besoin d'un soutien par un professionnel, les effets attendus étant parfois liés à un état de fragilité à l'origine.

Pour cela, il est possible de se rapprocher d'une consultation avec un professionnel spécialisé sur les questions de consommation. Ces consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites. Nous vous joignons un lien ci-dessous, concernant une aide autant pour la cocaine que pour l'alcool. il en existe d'autres sur Paris.

Si vous souhaitez évoquer la situation sous forme d'échanges, trouver un soutien pendant cette période de sevrage ou encore avoir une autre orientation, nous sommes joignables tous les jours, de façon anonyme et gratuite, de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

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

---

CSAPA Emergence Espace Tolbiac

6, rue de Richemont
75013 PARIS

Tél : 01 53 82 81 70
Site web : emergencetolbiac.fr
Accueil du public : 1er accueil sans rendez-vous pour évaluer le besoin - Consultation sur rendez-vous : Lundi, jeudi et vendredi: 9h-13h et 14h-17h. Mardi, mercredi: 9h-13h et 14h-19h.
Substitution : Délivrance de traitement de substitution à la Méthadone pour les personnes suivies au centre : du lundi au vendredi de 9h à 13h
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous : jeunes consommateurs de moins de 25 ans avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne