© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Depression post abus de drogues

Par Profil supprimé Postée le 21/11/2020 15:40

> Bonjour, j'ai abusé de drogues pendant des années Les dernières années mdma quasi quotidienne puis j'ai arrêté et grosse dose de cocaine chaque 2 semaines J'ai tout arrêté du jour au lendemain depuis 1 semaine et je suis déprimé J'aimerais savoir si je dois prendre des anti dépresseur pour aller mieux ou si je peux tenir naturellement car c'est vraiment dur Merci

---

Mise en ligne le 23/11/2020

Bonjour,

Vous avez pris une décision difficile et très bénéfique pour vous, votre corps et votre santé. Nous imaginons bien à quel point la période que vous traversez peut-être éprouvante.

L'arrêt de la cocaïne peut entrainer des symptômes de manque durant plusieurs semaines. Ceci-dit, les effets les plus intenses devraient s'atténuer après la première semaine.

Il est tout à fait normal que vous vous sentiez déprimé durant le sevrage, c'est un des effets avec la fatigue, l'anxiété, les insomnies..

La prise de médicament n'est pas obligatoire. Elle peut être proposée pour diminuer les effets du sevrage, mais le risque est d'y développer une forme de dépendance pour "compenser" l'arrêt de la cocaïne.

En revanche, il existe d'autres moyens de réduire les effets de ce sevrage. La pratique d'exercices de relaxation et de respiration présentent de bons résutats, ainsi que la pratique d'une activité physique, même douce (marche, yoga).

Vous pouvez également tenir quotidiennement un journal dans lequel vous rapportez tous les moments de joies d'une journée, même les plus anectodiques (votre pain préféré n'était pas en rupture de stock à la boulangerie, vous avez réussi une nouvelle recette, vous avez pris des nouvelles d'un ami etc etc..) et y écrire un mot d'encouragement pour vous même.

Vous pouvez aussi demander conseil en pharmacie afin d'obtenir des huiles essentielles qui diminuent l'anxiété et les insomnies (valériane, passiflore..).

Dans tous les cas, nous nous tenons à votre disposition pour toute autre question, par téléphone au 0 800 23 13 13 de 08h à 02h tous les jours, ou sur le tchat de 08h à 00h.

Bon courage à vous,