© Drogues Info Service - 30 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Descente de coke terrible et déprime

Par Profil supprimé Postée le 07/02/2021 01:31

Que dois-je faire j’ai consommé depuis 4 jours et à la fin je l’ai fumé. Je suis pas bien que faire

---

Mise en ligne le 10/02/2021

Bonjour,

La cocaïne est une drogue classée dans les stimulants du système nerveux central. Si ses effets entrainent en général "un boost" sur l'organisme, celui-ci a ensuite besoin de récupérer car il a été stimulé par le produit et il est fatigué.

C'est ce que l'on appelle "la descente". Les principaux effets sont des sentiments anxieux et dépressifs, de la fatigue. Chez certains consommateur réguliers on peut voir des crises d'angoisse, de la paranoïa voire des hallucinations. En général, cet état dure de 1 à 2 jours après la dernière consommation pour un usager occasionnel et de 1 à 5 jours pour un usager régulier ou de fortes doses.

Cette phase désagréable est l'une des raisons qui pousse nombre de consommateurs à multiplier les prises pour l'éviter et peut entrainer de fait une addiction.

Il existe peu de solutions hormis le repos et "essayer de se changer les idées" en faisant des activités qui vous font du bien.

Ces phases qui peuvent conduire à developper une addiction sont bien connues et accompagnées par les professionnels du champ de l'addictologie. Ils peuvent vous aider à réduire les risques liés à vos consommations ou si vous le souhaiter vous accompagner dans une démarche de diminution ou d’arrêt. Ils peuvent également vous apporter du soutien sur le mal-être lié aux consommations ou sur ce qui les a provoqué.

Les structures qui proposent ces aident sont des Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les équipes sont généralement composées de médecin addictologue, psychologue, infirmier. L'accueil se fait sans jugement, dans un cadre confidentiel et gratuit. Nous vous indiquons en fin de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service.

Bien cordialement.

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

---

CSAPA et Equipe de liaison en addictologie

7 rue Teisseire
06400 CANNES

Tél : 04 93 69 79 55
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.
Service mobile : L'équipe de liaison en addictologie est commune au CSAPA (avec 1 Médecin addictologue, et 2 infirmières,)

Voir la fiche détaillée