© Drogues Info Service - 16 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Envie toujours présente après 6 mois d'abstinence a la cocaïne

Par Profil supprimé Postée le 01/07/2021 20:19

> Bonjour, j'ai 26 ans j'ai plongé dans la cocaïne durant 3 ans, aujourd'hui cela fait 6 mois que je n'est absolument rien touchée malgres tout il m'arrive d'en rêver et par moment j'y pense et l'envie ne m'a lâche plus et c'est dur mais je n'es pas craqué! défois je me demande si c'est grave si c'est juste une fois exptionellement, le plus dir c'est de me dire que je ne devrais plus jamais y toucher alors que je sais l'effet que cela procure un bien être et une énergie que je ne retrouverais pas sans ce produit malgres tout l'envie reste présente et j'ai peur d'un jour craqué , je sais tout les côtes négatifs que cela engendre mais malgrès tout l'envie persiste alors j'essaye de m'occuper un max mais j'ai du mal je ne sais pas si j'arriverais a ne pas craquer pour l'instant je tiens mais la dernière fois j'ai faillit craqué j'ai pris quelques tramadol pour me calmer je sais que c'est pas la solution et je l'ai amèrement regretté parce que après j'avais les symptômes de sevrage mais moi j'ai un problème c'est que je sais que j'aime la coke mais j'en ai peur en même temps peur de détruire ma vie que puis je faire pour m'aider a surmonter tout ça psychologiquement autrement qu'en mauto medicamentant ? Est que une prise serais grave ?

Mise en ligne le 02/07/2021

Bonjour,

Nous saluons votre détermination pour vous libérer de cette consommation dont vous avez pu mesurer les effets et les conséquences négatives d’une consommation régulière et nous comprenons en même temps votre sentiment de fragilité face à ces pensées intrusives de consommation.

Au-delà du syndrome de servage qui peut durer jusqu’à 10 semaines, la question du craving est à prendre en compte également.

Le craving est défini comme un « désir puissant ou compulsif d’utiliser une substance psychoactive » alors qu’on ne le veut pas à ce moment-là.

Cette forte impulsion peut apparaître dans les premières semaines après l’arrêt de la consommation et 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 ne sommes pas en mesure de vous répondre à la question qui interroge « la gravité d'une prise » car la réponse reste très personnelle mais ce qui est observé c'est que consommer à nouveau atténue rapidement le phénomène de craving, en revanche cet effet est de courte durée. L'envie irrépressible de consommer augmente à nouveau après la dernière consommation. Donc au final, plus vous consommez, plus le risque d'avoir envie de reconsommer augmente. La question d'une prise unique s'évalue donc au cas par cas. Mais il semblerait, d'après l'appétence particulière que vous dites avoir pour ce produit, que le risque de se remettre à consommer plus régulièrement est à considérer pour vous.

Nous vous rejoignons sur le fait que vous ne retrouverez probablement pas les effets ressentis et appréciés avec la cocaïne mais vous invitons à évaluer à chaque tentation la part de bénéfices/risques, à considérer aujourd'hui cette période de 3 ans comme un moment de votre vie au cours duquel vous avez « profité » de cette substance pour vous sentir bien et dont vous pourriez faire le deuil pour toutes les raisons qui vous ont motivée à ne plus consommer.

Nous comprenons un besoin d'aide et effectivement l'automédication n'est pas sans risque d'une part et le produit souvent inadapté d'autre part aussi, le soutien d'un professionnel spécialisé sur la question de la dépendance pourrait alors se révéler bénéfique.

Il existe pour cela des structures d'aide dans lesquelles les professionnels proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Nous vous joignons trois liens ci-dessous à ce sujet.

S vous souhaitez davantage d'informations ou encore appeler le service lorsque l'impulsion est trop envahissante, nous sommes joignables de façon anonyme et gratuite au 0800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat via le site de 8h à minuit. Parler de vos difficultés peut être aussi un moyen de détourner son attention.

Bien cordialement

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

---

CSAPA Argile

15, rue de Peyerimhoff
68000 COLMAR

Tél : 03 89 24 94 71
Site web : www.argile.fr/csapa.html
Secrétariat : Sur rendez-vous. Lundi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 19h, mardi et mercredi de 9h30 à 12h30 et

de 14h à 17h, jeudi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30, le vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 16h.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations individuelles sur place, sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

CSAPA Le Cap

4, rue Schlumberger
68200 MULHOUSE

Tél : 03 89 33 17 99
Site web : www.le-cap.org
Accueil du public : lundi de 10h30 à 12h15 et 13h à 18h30, mardi de 9h30 à 12h et 12h45 à 17h, mercredi de 8h30 à 12h, jeudi de 10h à 12h15 et de 13h à 19h, vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h15 à 16h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Accueil assuré par une psychologue et une infirmière, sur rendez-vous, aux horaires d'accueil.

Voir la fiche détaillée

CSAPA Le Cap Saint Louis

20, rue du Ballon
68300 SAINT LOUIS

Tél : 03 89 70 14 14
Site web : www.le-cap.org
Accueil du public : le lundi de 9h à 12h15 et de 14h30 à 19h, le jeudi de 9h à 12h15 et de 13h à 17h, le vendredi de 9h à 13h.
Consultat° jeunes consommateurs : le lundi de 9h à 12h15 et de 14h30 à 19h, le jeudi de 9h à 12h15 et de 13h à 17h, le vendredi de 9h à 13h.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne