© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage cocaïne

Par Profil supprimé Postée le 16/02/2022 20:15

> Bonjour, depuis 3 ans, je consommais de la cocaïne en IV : 3g par jour. Là, je suis clean depuis 11 semaines et 4 jours. Les 9 premières semaines étaient faciles, mais j'ai eu 2 jours de craving fort à la fin de la 9ème semaine, et là, depuis Samedi, j'ai un craving très fort tous les jours, toute la journée. J'ai augmenté un peu mon Concerta depuis hier car je suis TDAH. C'est mieux mais hier soir, j'ai craqué. Pas dans la cocaïne car j'ai accepté un travail depuis 3 semaines à 400 kms de chez moi. Je suis en pleine campagne, la vraie. Mais je suis infirmière, alors hier soir, j'ai piqué deux valium et un seresta 50. Aujourd'hui, je me sens apaisée, mais un peu coupable quoi. Le CSAPA le plus proche est à une heure de route. Merci d'avance de vos conseils et de vos témoignages.

Mise en ligne le 22/02/2022

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à nous excuser du délai important de réponse.

Puis nous tenons à saluer votre courage pour tenir le coup face à ce projet de sevrage que vous avez mis en place depuis plusiieurs mois.

Ensuite, vous parlez de témoignages ce qui laisse supposer que vous pensez être sur notre forum/témoignage, vous trouverez des liens en bas de page en ce sens.

Nous comprenons votre sentiment de culpabilité lié à cette consommation de benzodiazépine d'hier. Toutefois, il faut être mesuré et ne pas dramatiser cet incident isolé. S'il est humain de ressentir ce type de sentiment, il convient également d'essayer d'éviter la honte ou la culpabilité qui sont plutôt génératrices de consommation.

Si ce type d'aide médicamenteuse peut certainement vous être prescrit afin d'éviter de craquer lors de moments difficiles, avoir d'autres "outils" pourraient s'avérer salvateur. Le craving, même s'il est très intense est aussi passager et il serait intéressant de trouver d'autres réponses qu'une consommation. Des petites choses simples pourraient alors vous apaiser comme sortir s'aérer, faire du sport, prendre un bain, différentes formes de méditation ou sophrologie, écouter de la musique et chanter fort, appeler Drogues Info Service… Tout ceci est bien évidemment propre à chacun.

En ce qui concerne les CSAPA, vous nous avez indiqué résider à Canet en Roussillon et il existe plusieurs CSAPA non loin à Perpignan par exemple. Vous trouverez en bas de page différents liens menant vers des CSAPA à Perpignan. Si d'aventure vous n'êtes pas à Canet en Roussillon, vous pouvez tout de même essayer de contacter un CSAPA, ces derniers mois ont donné lieu à de nouvelles pratiques en visio ou par téléphone (C'est le cas du CSAPA Addiction France à Perpignan). Pourquoi pas aussi envisager de rencontrer un praticien en libéral: médecin addictologue ou psychologue par exemple. Des séances chez un psychologue peuvent aujourd'hui être prescrites et donc remboursées par l'assurance maladie, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.

Enfin, si vous souhaitez un échange plus approfondi, vous pouvez également nous contacter par téléphone ou par chat. Nos écoutants prendront le temps nécessaire afin de vous écouter, vous soutenir, vous aiguiller, vous orienter. Drogues Info Service est joignable tous les jours par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel gratuit et anonyme) de 08h à 02h ainsi que par chat 7j/7 également.

Nous vous souhaitons bon courage pour la suite.

Cordialement

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

---

CSAPA - Association Addictions France 66

37, boulevard Kennedy
Immeuble Le Marylin
66100 PERPIGNAN

Tél : 04 68 51 25 41
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h30 sauf mardi 16h30 et jeudi 19h
Accueil du public : Matin : lundi mardi mercredi et vendredi 9h30-13h Après-midi : lundi, mercredi et vendredi 14h-18h mardi 14h-17h jeudi 14h-19h30
Consultat° jeunes consommateurs : A la Maison des adolescents de Perpignan le mercredi, jeudi après midi et vendredi matin

Voir la fiche détaillée

CSAPA Aline Vinot

11 rue Joseph Cugnot
66000 PERPIGNAN

Tél : 04 30 53 12 98

Site web : urlz.fr/iRFP
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Substitution : Délivrance et accompagnement : du lundi au vendredi de 9h à 13h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service