

Vos questions / nos réponses

# Cocaïne

Par [Coco68](#) Postée le 27/07/2023 08:14

Voilà aimerait savoir comment faire pour éviter les rechute j'ai beau occupée ses omniprésent jours et nuits

---

## Mise en ligne le 01/08/2023

Bonjour,

Nous comprenons que vous cherchez des moyens pour éviter une rechute de consommation de cocaïne et que la question du produit est très présente à votre esprit.

Nous manquons d'éléments de contexte sur pour vous faire une réponse individualisée qui correspondrait au plus près à votre situation. Nous allons tenter de vous fournir quelques éléments de réponse généralistes.

Lors d'un arrêt de consommation de cocaïne, un « syndrome de sevrage » peut se manifester durant une à dix semaines selon les individus. Il s'agit d'un ensemble de symptômes désagréables qui peuvent malheureusement entraîner une envie de consommer à nouveau. Ces symptômes peuvent entre autre être des troubles du sommeil et de l'humeur, de la fatigue, de l'anxiété... Ils ne sont pas systématiques et peuvent être variables en intensité et en durée.

La cocaïne peut également produire des "craving" important, c'est à dire des envies très fortes de consommer. Cela peut se manifester dans les premières semaines après l'arrêt et c'est également un facteur important de rechute.

Ce sont des phénomènes qui sont liés à la consommation du produit et à son arrêt. Ils sont bien connus des professionnels du champ de l'addictologie. Ces derniers peuvent vous proposer un accompagnement pour passer le cap du sevrage et vous aider à éviter la rechute. Il est possible d'en rencontrer de manière gratuite et confidentielle dans le cadre de structures nommées Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les professionnels pourront vous aider de manière individuelle sans vous juger. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier.

Si cette piste vous intéresse, nous vous joignons en bas de réponse un lien si vous souhaitez contacter un CSAPA dans votre périmètre géographique.

Vous pouvez également contacter un de nos écoutants pour une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14h à minuit et le samedi et le dimanche de 14h à 20h.

Avec tous nos encouragements à solliciter une aide extérieure.

Bien cordialement.

---

### **En savoir plus :**

- [Fiche sur la cocaïne](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)