© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Angoisse Cocaïne

Par adele1234 Postée le 27/12/2023 21:56

> Bonjour, j’ai 24 ans, j’ai commencée la consommation de cocaïne il y’a à de ça deux ans. Au début je n’en prenais qu’une fois de temps en temps et depuis la dernière année presque 2/3 fois par semaine. Après mes jours de consommation je regrette immédiatement, je panique et dois me retenir pour appeler tout le monde de mon entourage pour être certaine que je n’ai pas fait de «niaiseries ». Bref après je deviens dépressive, j’angoisse sans arrêt, j’ai même une envie de mourir qui me fait peur. Comment faire pour passer au travers ces journées atroces ? Ma famille ne sait pas que je consomme, seulement mon copain mais on dirait que dans ces situations peu importe ce qu’il me dit rien ne me rassure. Bref j’aimerais arrêter pour de bon, j’avais réussi à prendre une pause de 3 mois mais dès que ça va mieux je retombe. :((

Mise en ligne le 04/01/2024

Bonjour,

Nous tenons à nous excuser pour le délai de réponse supérieur à notre engagement de vous fournir un retour dans les 48h. Nous faisons face à un nombre important de messages.

Vous nous confiez être passée d'une consommation de cocaïne occasionnelle à régulière, et ressentir une importante anxiété les jours suivant la prise. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre service.

Une consommation régulière de cocaïne (à savoir plus d'une fois par semaine) peut effectivement impacter la santé mentale et physique (idées noires, repli sur soi, troubles du sommeil et de l'humeur, épuisement...).

De plus, la cocaïne est un produit 'vicieux' car elle se caractérise par des effets intenses et immédiats (confiance en soi, facilité à communiquer, euphorie), mais qui s'estompent assez rapidement. Cette "fulgurance" des effets peut donc exacerber son caractère addictif, et favoriser une consommation régulière.

Par ailleurs, au cours de la "descente", c'est-à-dire les heures ou jours suivant la consommation, c'est le revers de la médaille: une totale inversion de l'humeur. Plus précisément, lors de la consommation, la cocaïne agit sur la dopamine, ce qui entraîne euphorie et absence de fatigue. Par la suite, le cerveau a comme 'épuisé' son stock de dopamine, ce qui génère un état de profonde dépression, le temps que ce stock se reconstitue.

Cette phase peut être très difficile à traverser, et donner envie de reconsommer pour se sentir moins mal. C'est la raison pour laquelle il peut être encore plus difficile de garder le contrôle de sa consommation

Nous avons conscience de votre sincère souhait d'arrêter. Vous avez déjà réussi à ne pas en consommer pendant 3 mois, c'est très positif. Les conduites addictives reposent sur des mécanismes complexes, il est souvent nécessaire de faire appel à plusieurs outils pour s'en extraire: soutien des proches, suivi avec des professionnel-le-s...

Vous pouvez par exemple faire part de votre projet d'arrêter la cocaïne à vos proches, afin qu'ils puissent vous préserver des moments de tentation. Il vous est également possible de bénéficier d'un accompagnement en addictologie, afin de vous aider à consolider votre démarche d'arrêt.

Nous vous joignons en fin de réponse le site internet d'un service homologue au nôtre, à Montréal, le DAR (Drogue: Aide et Référence). N'hésitez pas à les contacter afin d'être orientée vers des professionnel-le-s à proximité de chez vous.

Nous vous envoyons tous nos encouragements.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Drogue: Aide et Référence

Autres liens :

- Fiche sur la cocaïne