© Drogues Info Service - 19 juin 2025

Vos questions / nos réponses

comment me sevrer de la cocaiine

Par hiera Postée le 11/05/2024 06:57

> je consomme tout les jours, je suis fatiguée, jai effacé tout mes contacts en lien avec le produit , mais je me sens en grande detresse que faire?

Mise en ligne le 16/05/2024

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous veniez vers nous pour tenter d'arrêter un fonctionnement avec la cocaïne qui ne vous convient sans doute plus.

L'arrêt de la cocaïne peut entrainer un syndrome de sevrage qui peut apparaitre 2 à 4 jours après la dernière consommation et s'étendre en moyenne sur une période d'une à dix semaines.

Les symptômes les plus couramment observés sont des troubles du sommeil, des inversions de l'humeur, de la fatigue et une humeur dépressive, de l'anxiété et parfois des attaques de panique. Pour tenter de limiter et de traverser au mieux ces symptômes, une aide extérieure auprès de professionnels du champ de l'addictologie peut s'avérer précieuse. En effet, un accompagnement peut maximiser vos chances de réussite.

Dans ce sens, il vous est possible de vous tourner vers des structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles se font dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier. Ils peuvent à la fois vous soutenir dans le sevrage mais aussi vous aider ensuite à consolider l'arrêt et vous soutenir au niveau de votre moral.

Si cette piste vous intéresse, nous vous joignons en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Nous vous transmettons également des informations sur les narcotiques anonymes, groupe d'entraide qui peut également vous soutenir dans cette période difficile.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, 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 vous tourner vers une aide extérieure pour atteindre votre objectif.

Bien cordialement.

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

---

CSAPA - Association Addictions France

15 rue DOCQ
26100 ROMANS SUR ISERE

Tél : 06 65 18 40 41
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Mardi de 9h à 11h et de 13h30 à 17h, le jeudi de 9h à12h et de 13h30 à 17h et le vendredi de 9h à12h (possibilité de laisser un message sur répondeur afin d'être rappelé)
Accueil du public : Mardi de 9h à 11h et de 13h30 à 17h, le jeudi de 9h à12h et de 13h30 à 17h et le vendredi de 9h à12h

Voir la fiche détaillée

Permanence du CSAPA et permanence du CAARUD TEMPO - OPPELIA

15 rue DOCQ
26100 ROMANS SUR ISERE

Tél : 04 75 83 22 21
Site web : www.oppelia.fr/
Secrétariat : Lundi et mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h - mercredi de 9h à 12h30 - jeudi de 13h30 à 17h - vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30
Accueil du public : Permanence CAARUD lundi 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (possibilité de consultation auprès du médecin addictologue, des deux éducatrices, du psychologue et de l'infirmière) - mercredi de 9h à 12h30 possibilité de consultation (éducateur et psychologue)
Permanence téléphonique : Appeler au 04 75 83 22 21 ~ CAARUD : 06 31 05 67 96 ~ Réduction des risques A DISTANCE au 06 44 14 06 93 - 24h/24h 7j/7j ou rdrdadistance-aura@oppelia.fr ~
Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au vendredi de 9h à 17h au 06 74 35 16 99
Service mobile : Lundi toute la journée et mercredi matin sur Romans sur Isère 06 31 05 67 96 ou 04 75 40 17 70

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne
- Se faire aider

Autres liens :

- L'aide entre pairs