© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Addiction à la cocaine

Par Milosevitch Postée le 17/09/2024 21:54

> Bonjour à tous, J’ai besoin d’écrire mon parcours car j’ai du mal à garder tout cela pour moi. J’ai vécu une rupture particulièrement douloureuse quand mon fils avait 5 mois, sa mère ayant une relation avec le dj d’une boîte de nuit pendant que je gardais mon fils à la maison. Elle est partie vivre avec et m’a laissé seul du jour au lendemain. Suite à cet événement j’ai fais une tentative de suicide qui m’a conduit 5 jours en réanimation, après cela on m’a interné en hôpital psychiatrique et c’est là que mon addiction à la cocaine a commencé. Au début c’était anecdotique, puis j’ai commencé à en prendre seul plusieurs fois dans la semaine pour me sortir de ma dépression permanente. Le sentiment de bonheur que cela me procure, certes à court terme, me poussent systématiquement à en reprendre. Aujourd’hui je prend 1 gramme 3 fois par semaine alors que ça ne fait que 3 mois que je suis tombé dedans. Je suis sous anti dépresseur par la même occasion mais ils ne me font pas aller mieux alors je replonge constamment. J’aimerais avoir le remède miracle pour sortir de cette spirale et avoir le témoignage de gens qui ont connu et sont sortis de cette addiction. Car c’est un gouffre, on devient esclave de la sensation que ça nous procure. Et l’envie d’en reprendre est de plus en plus courante. J’ai besoin d’aide pour sortir de tout ça. Toute réponses ou témoignage sont bons à prendre.

Mise en ligne le 23/09/2024

Bonjour,

Nous sommes sensibles à ce que vous traversez. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre service afin de partager votre peine.

Vous êtes sur l'espace des Questions/Réponses, c'est-à-dire que seule notre équipe peut vous faire un retour. Si vous souhaitez bénéficier de l'aide des internautes, n'hésitez pas à poster de nouveau votre message sur les forums, dont nous nous glissons le lien en fin de réponse.

Cette rupture a effectivement été un événement très éprouvant pour vous. Dans des moments de grande vulnérabilité, le recours ou la rencontre avec une substance peut apparaître comme un moyen d'aller moins mal. Comme vous l'avez bien ressenti, la cocaïne permet de se sentir bien, sur le moment. Il s'agit d'une substance "vicieuse", car elle se caractérise par des effets intenses et immédiats (confiance en soi,

facilité à communiquer, euphorie)... Mais fugaces. Cette fulgurance des effets peut exacerber son caractère addictif, et mener à des consommations répétitives. De plus, la descente étant très difficile à supporter, on peut vouloir en reconsommer pour se sentir moins mal.

C'est donc un produit extrêmement addictif, duquel il est très difficile, voire parfois impossible, de se détacher seul, en particulier lorsque l'on souffre de troubles de la santé mentale, comme la dépression.

Peut-être que vos anti-dépresseurs ne sont pas adaptés (molécule, posologie...). Il est possible de faire un point avec votre psychiatre afin d'envisager une adaptation de votre traitement. Il est également possible que la consommation de cocaïne "annule" les effets des anti-dépresseurs, ou les diminue fortement. La descente, cette période d'intense mal-être qui survient après la consommation, peut en être la cause.

Effectivement, la cocaïne agit principalement sur la dopamine (neurotransmetteur libéré naturellement par le cerveau et agissant sur la régulation de nos émotions, en particulier du plaisir), la sérotonine et la noradrénaline. Lorsque l'on consomme de la cocaïne, cela entraîne une augmentation brutale de la dopamine, ce qui produit l'euphorie et la sensation d'absence de fatigue. Ensuite, c'est le revers de la médaille... Les niveaux de dopamine reviennent à la normale, créant une baisse tout aussi brutale que la montée, ce qui se traduit par une période de forte anxiété, voire de dépression.

Par ailleurs, un traitement anti-dépresseur, s'il peut être nécessaire, n'est pas la solution unique. Généralement, un traitement est proposé car il vise à apaiser les manifestations de la dépression, et donc d'être moins envahi par les symptômes de mal-être. Cela permet donc de retrouver un peu d'énergie et d'espace mental pour bénéficier d'une psychothérapie. Si le traitement apaise les symptômes de la dépression, un suivi avec un ou une psychologue permet d'en traiter la racine.

Nous ne savons pas si vous êtes accompagné par un ou une psychologue. Cela pourrait vous faire beaucoup de bien. Les thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles (TCC) sont réputées dans le rétablissement des dépressions, et des conduites addictives. N'hésitez pas à vous renseigner autour de vous sur des psychologues. Il existe aussi le dispositif Mon Psy, qui propose des séances avec des psychologues, prises en charge par la CPAM. Il est possible de trouver les psychologues de ce dispositif et d'avoir leur disponibilité sur le site de l'Assurance Maladie.

Il existe des lieux de soins spécialisés en addictologie, qui proposent des suivis gratuits et individuels, pour toute personne en difficulté avec une drogue. Si cela vous intéresse, n'hésitez pas à recontacter notre équipe afin de trouver le centre le plus près de chez vous. Cependant, ces centres sont souvent très demandés, les délais pour un premier rendez-vous sont souvent longs. C'est la raison pour laquelle il peut être aidant de s'appuyer sur un ou une psychologue en parallèle, ou en attendant les rendez-vous.

Nous espérons avoir pu vous apporter des éléments de compréhension vis-à-vis de votre relation avec la cocaïne, ainsi que des pistes d'aide pour vous en détacher.

Notre équipe reste disponible en cas de besoin. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, entre 8h et 2h par téléphone (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit).

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Dispositif Mon Psy