© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Dépression cocaïne sevrage

Par DazeFlair Postée le 06/04/2025 07:06

> Bonjour, ma compagne a pris de la cocaïne en forte dose durant une courte période, sobre depuis 3 semaine environ , celle ci est en arrêt depuis mi février, depuis 2 semaine elle a voulu réduire les benzodiazépines. Cela lui a créé une grosse crise d'angoisse depuis elle est dans un état dépressif avec une grande fatigue beaucoup de mal a trouver de positif, nous avons changé son traitement par des benzodiazépines moins puissant cependant elle a toujours cette sensation de ne plus avoir d'énergie, d'idée noir , de ce sentir sédatée et beaucoup de difficulté à tenir le coup... Elle est suivie par un psychothérapeute, un psychiatre. J'essaye de l'aider du mieux que je peux mais j'ai beaucoup de mal a lui faire voir le positif ou l'aider a remonter la pente. Je jette une bouteille a la mer si d'autres personnes ont vécu ce genre de situation. Merci pour vos conseils

---

Mise en ligne le 07/04/2025

Bonjour,

Cet espace est celui des Questions/Réponses, c'est-à-dire que notre équipe est la seule à pouvoir vous faire un retour. Si vous souhaitez bénéficier de l'aide des internautes, n'hésitez pas à poster de nouveau votre message dans la rubrique des forums, dont nous vous joignons le lien en fin de réponse.

Nous sommes sensibles à ce que vous traversez. Epauler quelqu'un de cher en détresse peut être très éprouvant. Cependant, essayez de ne pas remettre en question votre capacité à soutenir votre compagne. Vous faites tout ce qu'il est possible de faire: vous vous montrez présent, compréhensif, et à l'écoute de ses besoins. Le fait qu'elle n'aille pas mieux ne signifie pas que vous n'êtes pas à la hauteur, c'est "juste" qu'elle a besoin de plus de temps.

Votre compagne est non seulement confrontée à l'arrêt de la cocaïne après une période de fortes consommations, mais également à un changement de son traitement. Aussi décourageants soient-ils, les symptômes de mal-être sont malheureusement courants dans ce contexte. De plus, il est souvent nécessaire d'attendre plusieurs semaines avant de voir les bénéfices d'un nouveau traitement.

Dans le cadre de troubles de l'humeur comme la dépression, en particulier en lien avec des conduites addictives, le rétablissement peut prendre du temps, et nécessite de s'appuyer sur différentes ressources: suivi avec des professionnels, soutien de l'entourage, entraide par les pairs... Nous ajoutons en bas de page l'article consacré aux types d'aide possible.

Nous vous suggérons d'encourager votre compagne à poursuivre son suivi psychothérapeutique. La thérapie (couplée à un traitement diminuant l'intensité des symptômes de la dépression) lui permettra de mieux comprendre son fonctionnement, et de pouvoir réfléchir à des pistes pour surmonter cetté période difficile.

Quant à vous, il vous est également possible d'être soutenu. Notamment, il existe une association qui propose des groupes de paroles à destination de l'entourage de personnes addictes. Il s'agit de Nar-Anon, dont nous ajoutons leur site internet en fin de réponse. Cela vous permettrait d'échanger avec des personnes ayant été confrontées à une situation similaire, et de pouvoir vous sentir moins seul face à tout ce que vous vivez.

Nous espérons avoir pu vous apporter des éléments de réponse.

N'hésitez surtout pas à nous recontacter en cas de besoin. Notre service d'écoute est ouvert tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 2h - horaires de France Métropolitaine (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), ou par tchat de 14h à minuit la semaine et de 14h à 20h le week-end (via notre site internet).

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Nar-Anon
- Comment aider un proche ?
- Forums pour l'entourage