© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Dépendance/Sevrage Cocaine

Par Thehope Postée le 12/04/2025 23:07

> Bonjour ! Malheureusement depuis Février 2025 ma consommation de cocaine à littéralement augmenter. C’est presque tous les jours. Et depuis, ma séparation avec mon conjoint, le père de ma fille (Avril 2025). Je consomme tous les jours. Je consomme dès le matin, parcontre je ne consomme pas au travail donc c’est à dire durant la journée. Le réel problème c’est que du coup, comme mon corps en a réclamé toutes la journée. Le soir chez moi, je consomme toute seule. Je m’inquiète enormement de la dépendance et j’aimerais savoir comment puis-je me faire anonymement et sans substitut. Quels sont les effets du sevrage ? Et combien de temps je vais mettre pour redevenir celle que j’étais avant cette dépression. Merci par avance pour vos réponses !

Mise en ligne le 14/04/2025

Bonjour,

Depuis votre dernier message, il semblerait que votre consommation a augmenté suite à la séparation d’avec votre conjoint.

En effet, il est positif que vous cherchiez une aide extérieure car la consommation de cocaïne est très addictive. Il ne s’agit pas d’une dépendance physique mais psychologique et comportementale. Ce n’est pas votre corps qui manifeste un besoin impérieux de reconsommer mais bien votre cerveau.

Le fait de constater une perte de contrôle des consommations justifient un accompagnement adapté.

Il vous est possible de bénéficier d’un soutien et d’un accompagnement par des professionnels spécialistes des addictions. Ce suivi peut se faire de manière confidentielle, gratuite et individuelle. Des consultations ont lieu au sein de Centres de Soin d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Il s’agit d’un sevrage ambulatoire (sans hospitalisation) au travers de rencontres régulières avec médecin addictologue, psychologue et infirmier.

Pour disposer d’informations plus précises, nous vous joignons en bas de réponses différents liens explicatifs sur l’offre de soins possibles.

Pour trouver les coordonnées d’un CSAPA proche de vous, vous trouverez en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles ». Il vous suffira d’y renseigner votre ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

Il faut les contacter pour obtenir un rendez-vous.

En ce qui concerne le syndrome de sevrage, il peut apparaître entre 2 et jours 4 jours après l’arrêt des consommations et durer entre 1 et 10 semaines.

Il peut se caractériser par une inversion de l’humeur, de la fatigue et une humeur dépressive, de l’insomnie ou une impossibilité à trouver le sommeil, de l’agitation physique, de l’anxiété, parfois des attaques de panique.

Une autre manifestation importante est l’envie irrépressible de consommer qu’on appelle le « craving ». Il peut apparaître dans les premières semaines après l’arrêt de la consommation. Il peut se déclencher spontanément ou en réponse à un élément évoquant la cocaïne (lieu, musique, numéro de téléphone, fréquentations…).

Il se manifeste par des pensées intrusives, des rêves de cocaïne, une forte anxiété qui peut durer plusieurs heures.

Vous retrouverez tous ces éléments dans notre fiche produit « cocaïne » ci-après.

C'est pour toutes ces raisons qu'il est utile de faire appel à une aide extérieure comme le CSAPA.

Par ailleurs, la période de sevrage doit s’envisager en tentant d’aménager du changement dans les habitudes de vie. Ce, afin de détourner les pensées liées au produit et de prendre soin de soi de manière constructive et efficiente.

Le fait d’organiser des activités nouvelles sources de bien-être et d’apaisement peut vous aider sur le plan émotionnel et dans les moments qui rappellent la consommation. Ce peut être tous types d’occupations (pratique physique ou sportive, activité créative, lecture, sortie, relaxation, etc.). Ces activités soutiendront votre volonté de changement et vos efforts d’abstinence.

La durée de sevrage est fonction de l’ancienneté et la fréquence des consommations, mais aussi de votre parcours de vie, personnalité et vulnérabilités, etc.

Ainsi, le soutien psychologique importe dans cette phase car il permet, après une meilleure compréhension de votre fonctionnement, la mise en œuvre d'alternatives nouvelles.

En espérant vous avoir permis plus de clarté dans vos questionnements.

En attendant, si vous ressentez le besoin d’échanger autour de votre situation, vous pouvez joindre nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Je souhaite me faire aider
- Arrêter, comment faire?
- L'aide spécialisée ambulatoire