

Vos questions / nos réponses

## Sevrage et arrêt de la cocaïne

Par [Odradek](#) Postée le 16/02/2026 23:51

Je suis devenu addict à la cocaïne (crack et IV) en janvier 2025 à la faveur d'un transfert d'addiction (depuis l'alcool). J'ai 46 ans, j'ai connu la cocaïne vers 36 ans, sniffée essentiellement, dans un contexte "festif", en société. Ma consommation a dorénavant une dimension ordalique, solitaire et quasi suicidaire. J'ai réussi à me sevrer seul en mai 2025 en recourant à l'alcool et en bénéficiant de soins en ambulatoire (HDJ).. J'ai fait une rechute en novembre dernier. IV uniquement. Taquets très chargés. Une fois, j'ai fait une crise de convulsions de 5 à 10 minutes sans perdre conscience. Depuis j'ai été hospitalisé à 4 ou 5 reprises en HP. Chaque fois, c'est le même scénario : je ne me sens pas tout à fait acteur de mon soin, l'hospitalisation est motivée par des causes externes et j'en viens toujours à consommer sur le lieu d'hospitalisation, ce qui entraîne fatalement une rupture du contrat de soin (expulsion). Si je débute un sevrage en milieu hospitalisé presque à reculons, en revanche je vis mal les exclusions (je parviens à rester sobre pendant une à deux semaines, puis je consomme comme pour me récompenser...) même si je les trouve parfaitement légitimes. Je dirais que ma difficulté à maintenir un sevrage durable provient de mon ambivalence (vouloir/ne pas vouloir se soigner) comme chez beaucoup de toxicomanes. Les discours presque moralisateurs sur le manque de volonté qui me caractérise me mettent hors de moi. Mes questions sont les suivantes : comment savoir qu'on est prêt pour le soin ? Comment ménager des conditions pour l'être ? comment forger une volonté de s'en sortir sans qu'elle soit contre-balancée par une volonté contraire ? est-ce qu'on peut parvenir à un sevrage durable même à partir d'une ambivalence de fond ?

---

**Mise en ligne le 19/02/2026**

Bonjour,

Vous témoignez très justement et avec force de l'ambivalence au cœur de la difficulté à résoudre une problématique addictive, et ce d'une façon qui tient dans le temps. Le caractère ordalique de vos usages peut apparaître comme une spécificité supplémentaire à considérer et à accompagner au même titre que l'ambivalence.

Le format de ce « Question/Réponse » ne permettra pas de grands développements à des interrogations aussi essentielles et aussi personnelles. Tout ce que vous soulevez ne peut faire l'objet de réponses formatées ou standardisées.

Nous ne savons pas si vous bénéficiez d'un suivi psychologique, si vous avez à votre disposition un espace de réflexion et de parole auprès d'un professionnel de confiance pouvant vous accompagner dans la construction de vos propres réponses et solutions.

Le cadre de soin classique en unité hospitalière de sevrage, tel que ce que vous avez déjà connu, ne vous convient peut-être pas.

Nous sommes à votre disposition si vous souhaitez prendre le temps d'en échanger. Nos écoutants et écoutantes sont joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.

---