© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Ma sœur nous supplit de la laisse prendre sa cocaïne une dernière fois

Par Lalou78 Postée le 16/07/2026 19:25

> Ma sœur me supplie de l'a laissé prendre sa cocaïne juste une dernière fois.. dois je la laisser? Elle n'a rien pris depuis 20jour et cette nuit elle a craqué car elle n'étais pas bien du tout et avait des idées noirs .. elle nous a dit vouloir se foutre en l'air pour ne plus etre un poids pour nous…que faire?

Mise en ligne le 23/07/2026

Bonjour,

Nous comprenons votre détresse.

La cocaïne est un produit très addictif, dont le sevrage peut entraîner des envies irrépressibles de consommer, même après plusieurs jours ou semaines après la dernière consommation. Ces envies peuvent être accompagnées d'un profond sentiment de désespoir, et d'idées suicidaires.

Nous vous encourageons à essayer de discuter avec votre soeur de ces envies, appelées également "cravings". L'idée est de pouvoir réfléchir avec elle à des pistes pour traverser ces moments de manque aigu. Plus elle aura réfléchi à une une "trousse de secours", plus votre soeur sera à même de gérer ces moments.

Les cravings ne durent pas longtemps, mais il peuvent être éprouvants. Il est généralement recommandé de s'occuper l'esprit ou de se mettre en mouvement: faire des étirements, aller marcher si cela est possible, parler avec un proche, prendre une douche, faire du tri ou une tâche domestique, entreprendre une activité manuelle... Tout ce qui pourrait favoriser le fait de focaliser son attention ailleurs que sur la cocaïne.

Par ailleurs, il existe des études, encore en cours, qui semble montrer que l'acétylcystéine aurait un effet bénéfique sur les cravings. Cependant ce médicament est susceptible de provoquer une accoutumance, a de nombreux effets secondaires et est contre indiqué pour des personnes qui auraient certaines pathologies. Il est donc impératif de demander un avis médical.

Dans les moments de crise, avec des pensées suicidaires, votre soeur ou vous-même, vous pouvez contacter le 3114. Il s'agit de la ligne de prévention du suicide.

Ce que traverse votre soeur pas anodin, vous avez raison d'être vigilante. Vous pouvez essayer de la rassurer sur l'attachement que vous avez pour elle et sur la force qu'elle déploie depuis ces dernières semaines pour se détacher de la cocaïne. Il arrive que des reprises de consommation surviennent, cela fait partie de la démarche, et elles ne remettent pas en question ni sa détermination, ni ses efforts.

Nous ne savons pas si votre soeur est accompagnée par des professionnels, dans son arrêt. Nous avons identifié quelques structures près de chez vous, où elle pourrait être accompagnée gratuitement et sans jugement.

Enfin, elle pourrait bénéficier de l'entraide d'anciens consommateurs, notamment dans des moments de doute ou de craving. Elle peut s'appuyer sur nos forums, ou sur les groupes de parole comme les Narctotiques Anonymes.

Nous ajoutons en bas de page quelques articles qui pourraient également vous aider.

Nous espérons avoir pu vous apporter quelques éléments concrets. N'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe en cas de besoin. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), ou par tchat à partir de 14h.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

Bien cordialement.

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

---

Centre Gilbert Raby

2, avenue du Maréchal Joffre
Château de Thun
78250 MEULAN

Tél : 01 30 99 96 25
Site web : www.elan-retrouve.org/structure/centre-gilbert-raby
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00 sauf le mercredi jusqu'à 16h30

Voir la fiche détaillée

Unité d'addictologie Charcot : Centre Médico Psychologique Adulte

2 bis avenue Saint-Germain
Centre Hospitalier de Plaisir
78370 PLAISIR

Tél : 01 30 81 86 68
Site web : www.ch-charcot78.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.
Accueil du public : Du lundi au vendredi, sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

CSAPA du CHI de Poissy-Saint-Germain-en-Laye : Site de Saint-Germain-en-Laye

8 bis, rue d'Ourches
78100 SAINT GERMAIN EN LAYE

Tél : 01 30 87 94 95
Site web : //www.ghtyvelinesnord.fr/services/addictologie-csapa/
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 sur rendez-vous.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations pour les jeunes de moins de 25 ans, avec ou sans entourage : sur rendez-vous.
Substitution : Induction, suivi-prescription et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les patients suivis.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Comment aider un proche ?
- Mon proche a repris sa consommation
- Se faire aider en tant qu'entourage

Autres liens :

- Nos forums
- Narcotiques Anonymes
- 3114