Vos questions / nos réponses

Sevrage à la cocaine

Par Samr Postée le 17/07/2026 12:03

> Bonjour, Ma petite sœur prend régulièrement de la cocaine depuis 1 an. Elle a tenté de mettre fin à ses jours il ya moins d'un mois elle a donc été internée en centre psychiatrique d'urgence pendant 72h. À sa sortie, des règles ont été mises en place car il est hors de question qu'elle se drogue au domicile de nos parents. Après 22 jours sans prise de drogue et s'engageant dans une démarche de changement (rdv au psy et CSAPA) nous avons découvert hier qu'elle s'était fait livrer de la cocaine chez mes parents et qu'elle en avait pris. Elle nous dis que la rechute fait partie du sevrage et qu'elle veut juste se droguer une dernière fois. Nous avons refusé et jeté toute sa consommation. Depuis elle nous harcèle car elle veut se faire une « dernière » ligne. Elle est invivable et nous ne savons pas quoi faire. Faut il céder ? La laisser se droguer encore ou rester ferme ?

Mise en ligne le 23/07/2026

Bonjour,

Nous sommes sensibles à ce que vous traversez. Accompagner un proche dans son sevrage est une démarche éprouvante.

Il est vrai que des reconsommations peuvent survenir au cours d'une démarche d'arrêt. Cela fait partie du processus, car il n'est pas forcément possible d'arrêter net du jour au lendemain. L'arrêt des consommations requiert d'apprendre à changer ses habitudes, à gérer ses émotions autrement qu'avec le produit, et de faire face à l'ennui ou à la tentation d'une autre manière. C'est tout un apprentissage qui demande du temps, des hésitations, des essais et des réajustements.

La reconsommation de votre soeur, malgré le cadre qui avait été convenu, peut témoigner de sa difficulté à faire face à l'envie irrépressible, à ce moment-là. Lors de l'arrêt, la petite voix de l'addiction peut submerger, entraînant une négociation constante ("juste une dernière", "juste aujourd'hui"...), ce qui se révèle franchement épuisant.

L'envie subite de consommer, également appelée "craving", est très fréquente dans l'arrêt de la cocaïne. Il pourrait être bénéfique pour votre soeur de réfléchir à un "plan de secours" en cas de craving, et d'identifier les ressources à mobiliser (contacter notre service ou un proche, se mettre en mouvement, faire une activité même simple pour s'occuper...).

Elle peut également discuter avec son médecin de l'Acétylcystéine. Il existe des études, encore en cours, qui semblent montrer que ce médicament 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.

En bas de page, nous ajoutons quelques articles qui pourraient vous aider vous et votre soeur.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- J'ai recommencé à consommer.
- L'aide entre pairs
- Se faire aider (en tant que proche)