

Vos questions / nos réponses

Combien de temps pour ne plus avoir d'effet physique de manque suite au sevrage cocaïne/crack

Par [Tchudak](#) Postée le 27/08/2026 14:23

Bonjour, Je suis suivi pour un traitement borderline/bipolaire? avec un suspicion de TDA. Mon traitement est en cours avec les délais que ca représentent en CMP/CSAPA pour un diagnostic définitif. J'ai du mal à me concentrer, j'ai les jambes qui gigotent constamment (des tensions musculaire dans le dos au cours de la journée) et il est très dur pour moi de suivre mes cours en ligne : vidéos d'une heure à chaque fois. Je passe à autre chose sans cesse. Je suis dans une démarche de diminution de ma consommation avec à terme l'espoir de pouvoir arrêter complètement - ce qui n'est pas ajd le cas. Je suis passée de tous les jours, à 3 fois par semaine, à mtn une fois par semaine. Ma dernière consommation remonte à 9 jours à l'heure actuelle. Je me demande si les problèmes cité plus haut sont du au sevrage ou à ce que j'ai précisé dans le premier paragraphe. Voila juste pour info je suis sous traitement : venlafaxine, quetiapine, theralithe, et lagartil. Depuis mes 18 ans, je fais beaucoup d'anxiété, avec un TAG à 18 ans, 2 dépressions une à 18 ans, l'autre à 22 ans à l'issue d'une rupture amoureuse. J'ai changé 4 fois de cursus depuis mon BAC. Petite j'étais bonne élève très dissipée. Je coupe beaucoup la parole, mes professeurs ont très tôt voulu que je consulte mais pas suivi par mes parents. Je cherche des pistes pour améliorer ma qualité de vie, mes capacités d'apprentissage et mes chances de sevrage. Merci pour votre réponse.

Mise en ligne le 31/08/2026

Bonjour,

Nous saluons les efforts que vous avez pu mettre en œuvre pour réduire vos consommations. Il est très positif que vous vous inscriviez dans des démarches de soins et nous espérons que les délais ne seront pas trop longs pour bénéficier d'une prise en charge adaptée à vos attentes.

Il est difficile d'attribuer une seule cause à vos symptômes d'agitation et de tensions musculaires. Toutefois, il est probable que la réduction de vos consommations ait une incidence sur vos capacités de concentration ou capacité à canaliser votre énergie. Ou comme vous nous l'avez indiqué, l'influence des troubles qui semblent vous concerner. Ou encore, un lien d'interactions entre vos consommations et vos traitements médicamenteux.

Certaines classes de médicaments parmi quelques antidépresseurs ou antipsychotiques associés à la cocaïne/crack, peuvent générer des risques pour la santé.

A ce propos, vous pouvez être informée sur les risques possibles d'interactions médicamenteuses avec les drogues, par le Centre d'Evaluation et d'Information sur la Pharmacovigilance addictovigilance (CEIP-A). Les professionnels renseignent et répondent au public qui souhaite être informé à ce sujet.

Si cela vous intéresse, vous trouverez en bas de page leurs coordonnées téléphoniques pour les contacter au besoin.

Dans tous les cas la phase de sevrage à la cocaïne ou au crack génère de l'agitation physique et psychique, entre autres symptômes. Pour plus d'informations, nous vous joignons nos fiches produits en bas de page.

Lorsqu'on initie une réduction progressive ou un arrêt des consommations, il est grandement conseillé de mettre en œuvre des changements dans ses habitudes de vie.

La pratique physique ou sportive est vraiment recommandée. Elle permet la libération de neurotransmetteurs tels que les endorphines, dopamine, sérotonine, noradrénaline, etc. C'est ce qui va agir à l'amélioration de votre qualité de vie et capacité à vous poser, détendre, relaxer, etc... Vous l'aurez compris, leurs actions sont multiples et au regard des symptômes qui vous éprouvent, il serait vraiment bénéfique de le mettre en œuvre.

Tout ce qui a trait à l'hygiène de vie au sens large, est également fondamental pour vous rééquilibrer : qualité du sommeil, bonne alimentation, bonne hydratation.

Enfin, toutes les activités qui vont contribuer à votre bien-être et à votre épanouissement sont à envisager pour créer de nouveaux repères au quotidien et vous détourner des consommations. Le tout étant qu'elles suscitent en vous de l'intérêt et du plaisir, il faut donc que vous réfléchissiez à ce qui attirent votre curiosité et goût.

En parallèle de vos démarches en CSAPA et en CMP, vous pouvez aussi prendre connaissance d'autres ressources existantes en matière de santé mentale. Vous trouverez en bas de page les liens vers les sites Psycom et Santé mentale Info qui disposent de nombreuses informations et conseils susceptibles de vous intéresser.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, nos écoutants sont disponibles par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du tchat 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

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

En savoir plus :

- [Fiche sur la cocaïne](#)
- [Fiche sur le crack](#)
- [Santé Mentale Info Psycom](#)
- [Santé mentale info service](#)