© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

J'aurai aimé savoir comment, où si c'est possible d'arrêter la cocaine sans substitue

Par Profil supprimé Postée le 09/04/2020 19:38

> Bonsoir, j'aurai aimé savoir si des personnes ici a réussi à arrêter sans combler le manque et sans traitement, si c'est possible d'arrêter sans suivi. Avec le confinement il est impossible d'avoir un rdv avec un psy, ça fais 2 mois que j'essaye. J'ai déménager dans une ferme loin de tout sans contact ni pote. Ca commence à etre dur, jme sens trop sensible, trop tendu. Je dors mal. Je sais pas quoi faire et jveux pas devenir alcoolique

---

Mise en ligne le 10/04/2020

Bonjour,

A la lecture de votre message il semble que vous pensiez être ici sur un forum aussi nous vous joignons le lien ci-dessous de l'espace « forum » de notre site. Cependant, en tant que professionnels, nous souhaitons apporter une réponse à votre question.

Nous comprenons bien les difficultés que vous rencontrez dans ce contexte de sevrage de la cocaïne. Ce que vous décrivez dans votre message s’apparente au syndrome de sevrage observé généralement qui peut apparaître 2 à 4 jours après l’arrêt de la consommation et durer de 1 à 10 semaines. Il est possible de se libérer seul d’une consommation de cocaïne, mais les symptômes parfois ressentis peuvent entraver la tentative d'arret. Nous vous joignons un lien sur ce sujet.

Vous avez entrepris cette démarche en vous éloignant de toute tentation et nous saluons cette initiative qui peut effectivement contribuer à son succès. Toutefois, l’essentiel réside dans le sens que vous donnerez à cet arrêt, la motivation qui vous anime.

Les raisons qui motivaient votre consommation, les effets recherchés auparavant pourraient venir expliquer les émotions envahissantes ressenties aujourd’hui. Il pourrait alors être utile de réfléchir à ce qui génère l’anxiété, la tension, la sensibilité accrue en essayant de faire la part entre ce qui pourrait provenir d'un éventuel état anxieux antérieur et ce qui pourrait être exacerbé par l'arrêt du produit.

Quoi qu’il en soit, nous vous encourageons dans votre démarche et vous invitons à réfléchir à ce qui pourrait vous faire du bien, vous apporter un peu d’apaisement et de satisfaction, des choses simples et accessibles autour de vous, entre activités de loisirs créatifs, culturelles ou artistiques, bricolage, exercices physiques,…

S’il est effectivement difficile actuellement d’obtenir un rendez-vous physique en CSAPA, il est toutefois possible de bénéficier de soutien sous forme de contacts téléphoniques. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Vous pouvez également nous joindre au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h ou par chat de 8h à minuit.

Bien cordialement

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

---

En savoir plus :

- Arrêter, comment faire