© Drogues Info Service - 13 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Pourquoi ?

Par Profil supprimé Postée le 19/11/2020 17:09

> Bonjour Cela fait 4-5 ans que je consomme régulièrement de la Cocaine (en soirée) Je prend conscience que ce n est pas bon pour ma santé et pourtant je craque Ça faisait 2semaines que je n avais rien fait, j ai repris le sport, je veux perdre du poid, me sentir mieux, et la j ai craqué. Ce que j ai le plus de mal à vivre dans tout cela c'est la descente.. Systématiquement en lendemain j ai l'impression que je vais mourir, j ai l'impression que je vais faire une crise cardiaque et bien évidemment je croise le merveilleux site doctissi..machin.. Ce qui est dure aussi c est l'atteinte que ça porte à mon travail, la motivation n'est plus la... Un peu perdu je suis Est ce que vous avez des conseils pour arrêter de prendre ette merde ?

Mise en ligne le 20/11/2020

Bonjour,

Vous êtes un consommateur régulier de cocaïne et aimeriez ne plus en consommer, mais vous constatez la difficulté que cela représente malgré votre volonté. Vous nous décrivez les moments de descente de produit qui sont très désagréables et cela vous inquiète. Enfin, vous constatez une influence négative dans votre mobilisation concernant votre emploi.

En effet, la cocaïne est un produit souvent utilisé dans un cadre festif et dont la dépendance peut « s'inviter » de façon très insidieuse dans la vie du consommateur. C'est souvent quand on veut arrêter que la difficulté apparaît ainsi que la prise de conscience du niveau de dépendance.

Il est important que vous soyez en mesure d'observer chez vous, l'attrait pour ce produit ou du moins pour ses effets. Cela peut vous aider à comprendre ce que vous recherchiez afin d'envisager des « palliatifs » possibles au travers d'activités diverses. C'est en comprenant votre propre fonctionnement que vous pourrez induire du changement.

La cocaïne est une substance générant une dépendance psychologique forte et non physique, par conséquent c'est votre cerveau qui est à l'œuvre dans les moments de manque et de reconsommation. Il existe aussi un phénomène assez spécifique qui est le craving. Il s'agit d'un manque irrépressible du produit pouvant se manifester des semaines voire parfois des mois après la dernière consommation de cocaïne. Ce phénomène est en lien avec tout événement ou ambiance rappelant les contextes antérieurs de consommation.

D’où la nécessité, lorsqu’on prend la décision d’arrêter de repenser son quotidien au travers de nouveaux rituels qui permettent d’occuper le corps, l’esprit et le temps. Il est également important, d’éviter les situations à risque bien sûr (contexte, ambiance, environnement…).

Étant donné que la dépendance est psychologique et fonction de différents paramètres dans la vie de l’individu, il est tout de même conseillé d’être accompagné par des professionnels compétents afin d’être soutenu.

Les Centres de Soins d’Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA) sont à même de vous proposer un accompagnement individualisé afin de vous défaire de cette problématique. Il s’agit de consultations confidentielles et gratuites, dans lesquelles il est possible de rencontrer médecin addictologue, psychologue et infirmier en vue d’évoquer vos difficultés. L’accueil y est bienveillant et non-jugeant.

Nous vous transmettons un lien en bas de page pour effectuer une recherche de CSAPA le plus proche de chez vous.

Nous vous transmettons également une fiche synthétique sur la cocaïne, ses effets, la descente, la dépendance…afin de vous éviter les forums anxiogènes dans les moments de descente du produit.

En effet, ces moments sont quasi-systématiquement douloureux sur le plan psychique et parfois physique, il est important de ne pas focaliser et d’attendre que les effets se dissipent en se reposant, en s’hydratant et en s’alimentant correctement.

Enfin, si vous avez d’autres questions, n’hésitez pas à nous joindre par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) 7j/7 de 8h à 2h ou par tchat via notre site de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne
- Adresses utiles du site Drogues info service