© Drogues Info Service - 4 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Bipolarité et toxicomanie

Par Profil supprimé Postée le 20/12/2021 01:14

> Cela fait un ans maintenant que je suis diagnostiquée bipolaire et ce diagnostique est sans équivoque. En lourde phase de dépression j'ai commencé à consommer de la drogue notamment de la cocaine. Je ne sais pas comment arrêter par mes propres moyens et j'aimerai savoir si cette situation est fréquente ?

Mise en ligne le 23/12/2021

Bonjour,

Nous sommes sensibles à ce que vous traversez, et nous comprenons vos questionnements. Vous avez fait preuve d'une belle initiative en osant contacter notre service afin d'y voir un peu plus clair.

Il est vrai que les personnes ayant une particularité psychiatrique ont plus de risque de développer des conduites addictives, notamment le recours à des substances. Vous n'êtes pas seule. Avoir un trouble psychique peut affecter la vie quotidienne, tant sur le plan personnel, médical que professionnel: sentiment de décalage avec les autres, épuisement, errance médicale, stigmatisation, difficultés à suivre les injonctions à la vitesse et à la performance induites par notre société, etc. Autant d'éléments qui peuvent générer un profond mal-être, et donc un recours à certains comportements ou produits, en vue de se sentir moins mal. Vous retrouverez en fin de réponse, un article de notre site internet qui évoque le lien entre particularité psychique et consommation de drogues.

Bien que traversant actuellement une phase dépressive, vous avez réussi à prendre conscience de la place qu'a prise la cocaïne dans votre vie, et vous souhaitez vous en affranchir, ce qui est très positif.

La cocaïne se caractérise par des effets intenses et immédiats (confiance en soi, facilité à communiquer, euphorie), mais qui s'estompent rapidement. Cette "fulgurance" des effets peut donc exacerber son caractère addictif, et favoriser une consommation régulière, voire compulsive. De plus, les produits de coupage pouvant entrer dans la composition du produit vendu, peuvent eux-aussi avoir un potentiel addictogène. Par ailleurs, au cours de la descente, c'est-à-dire les heures ou jours suivant la consommation, c'est le revers de la médaille: une totale inversion de l'humeur. Cette phase peut être très difficile à traverser, et donner envie de reconsommer pour se sentir moins mal. C'est la raison pour laquelle il peut être encore plus difficile de garder le contrôle de sa consommation.

Heureusement, il existe plusieurs "outils" pour y parvenir.

Il existe un traitement médicamenteux qui aide à réduire les envies irrépressibles de consommer (appelées "craving"). Il s'agit du Mucomyst, le médicament habituellement prescrit en cas de rhume ou de bronchite, mais qui, pris à plus grandes doses (entre 10 et 20 sachets par jour), a un effet réducteur des envies de consommer. En fin de réponse, nous vous glissons une synthèse d'un article de la Revue Française d'Alcooloie et d'Addictologie, relatant les effets bénéfiques de cette molécule (N-acétylcystéine) sur les conduites addictives. Bien que vendu sans ordonnance, il est tout de même recommandé d'en discuter avec son/sa médecin généraliste avant d'entamer ce traitement.

En parallèle, il est conseillé de bénéficier d'un soutien par des professionnel-le-s de l'addictologie. Cela permet de se sentir moins seul face à ses conduites addictives, et de pouvoir verbaliser ses difficultés et ses besoins tout au long de son parcours. Il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), qui proposent un suivi personnalisé pour toute personne en demande d'une aide extérieure. Ces espaces sont gratuits et confidentiels, et tiennent à respecter le rythme de la personne, et à prendre en compte les particularités de chacun-e. Vous pouvez retrouver le centre qui vous conviendrait le mieux en effectuant une petite recherche dans la rubrique "Adresses utiles" et en sélectionnant "soutien individuel" ou "sevrage ambulatoire" après avoir obtenu les résultats correspondant à votre département.

Il est également possible d'envisager une hospitalisation de jour (vous rentrez chez vous le soir) ou complète (vous êtes hospitalisée pendant une durée définie afin de vous sevrer de la cocaïne dans un cadre plus fermé et contenant). Sachez que ce sont des options, mais que toute modalité de soin repose sur votre consentement: aucune démarche ne vous sera contrainte.

Quoique vous entrepreniez, n'hésitez surtout pas à nous recontacter en cas de besoin. Nous sommes ouverts tous les jours sans exception, entre 8h et 2h par téléphone (au 0 800 23 13 13), et entre 8h et minuit par tchat. Un-e membre de notre équipe pourra prendre le temps, avec vous, d'échanger autour de ce que vous traversez.

Nous vous envoyons tous nos encouragements.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Arrêter, comment faire ?
- Troubles bipolaires et consommations de drogues

Autres liens :

- N-acétylcystéine