Vos questions / nos réponses

Demande d'information

Par Hundredshotgun74 Postée le 04/08/2023 13:33

> Bonjour, j'aimerais savoir combien de temps les craving de cocaïne peuvent durer après l'arrêt de la consommation ?

Mise en ligne le 07/08/2023

Bonjour,

Le craving se définit par une envie irrépressible de consommer et peut constituer un frein au maintien de l'arrêt des consommations. Il se manifeste par des pensées intrusives et une forte anxiété.

Le craving peut apparaître dans les premières semaines après l'arrêt de la consommation. Il peut se déclencher spontanément ou en réponse à un élément évoquant la drogue (lieu, musique, numéro de téléphone, matériel utilisé pour consommer…).

Il est bien sûr fonction de l'ancienneté de l'addiction et des fréquences de consommation, mais aussi de l'individu et de son parcours.

A l'arrêt des consommations, il va être essentiel d'anticiper le craving pour mettre en place des stratégies personnelles qui permettront de surmonter cette phase.

L'idée étant de déjouer ce phénomène en focalisant son attention sur une activité ou une occupation plaisante et apaisante.

Pour plus d'informations sur la dépendance à la cocaïne, nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre fiche produit.

Si la démarche d'arrêt est trop difficile, sachez que l'on peut y être aidé.

Il est possible de rencontrer des professionnels compétents dans les addictions. Des consultations individuelles, confidentielles et gratuites sont possibles dans des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse de parler de sa consommation pour être accompagnée dans une démarche de gestion ou d'arrêt.

Si cela vous intéresse, vous trouverez un lien en bas de page avec les coordonnées d'un CSAPA de votre ville.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de ces questions, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat, 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 structures suivantes

---

CSAPA Le Lac d'Argent OPPELIA THYLAC

64 chemin des Fins Nord
74000 ANNECY

Tél : 04 50 67 96 51
Site web : urlr.me/JMGdh
Secrétariat : Lundi, mardi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le jeudi de 16h à 18h45
Accueil du public : Lundi, mardi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, et le jeudi de 16h à 18h45
Consultat° jeunes consommateurs : La CJC a lieu à la Maison des Adolescents d'Annecy - Au Cinq - (sur CRAN GEVRIER) le lundi de 13h30 à 18h et mercredi de 9h à 13h - prise de rendez-vous au 04 56 49 73 55 - (2 autres CJC sur la région sont assurées sur le département 04 50 67 96 51)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne