

Vos questions / nos réponses

## Effet cocaine

Par [Angele](#) Postée le 01/06/2025 17:55

Bonjour, Je prend très régulièrement de la cocaine. Je souhaiterais arreter sans aide... je pense y arriver... J'aimerais savoir si les mauvais effet style - le manque d'émotions - le manque de conscience - l'irritation Se remettra a la normal Je prend depuis 10 ans... je suis sous ritalnie... Merci pour vos réponses

---

**Mise en ligne le 03/06/2025**

Bonjour,

Il est positif que vous cherchiez à cesser une consommation qui ne vous convient plus.

En revanche, vous apporter une réponse précise concernant vos perceptions et ressentis dans un contexte où la cocaïne ne fait plus partie de votre vie, n'est pas aisé.

En effet, vous allez certainement traverser des émotions et sentiments variés au cours du sevrage à venir. Cette étape ne traduira pas non plus un état permanent puisque la phase de sevrage est une transition.

Ce n'est qu'après consolidation de votre sevrage que vous devriez, a priori, de nouveau apprivoiser des ressentis plus spontanés et authentiques car libérés de l'addiction.

Vous nous indiquez consommer régulièrement depuis une dizaine d'années, par conséquent si vous observez et ressentez des difficultés à tenir vos objectifs, nous vous invitons à consulter un spécialiste en addictologie.

Des consultations individuelles, confidentielles et gratuites sont proposées dans des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne souhaitant être accompagnée dans une démarche de gestion, de réduction, d'arrêt ou de consolidation du sevrage.

Vous trouverez en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour obtenir les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

La durée des symptômes liés au sevrage peut varier d'un individu à l'autre en fonction de plusieurs facteurs tels que, l'ancienneté et la fréquence des consommations, les raisons sous-jacentes à l'addiction, le parcours de vie, les fragilités, la personnalité, le contexte, etc.

De manière générale, les effets du sevrage peuvent se manifester par une inversion de l'humeur (phase de dépression profonde qui succède très rapidement aux effets euphorisants intenses), de la fatigue, une humeur dépressive, de l'insomnie ou une impossibilité à trouver le sommeil, de l'agitation physique, de l'anxiété et parfois des attaques de panique.

Ces symptômes peuvent apparaître entre 2 à 4 jours après l'arrêt de la consommation et peuvent durer de 1 à 10 semaines.

Vous trouverez en bas de page un lien vers notre fiche produit « cocaïne » pour plus d'informations.

Par ailleurs, il faut tenir compte également du craving (envie irrépressible de consommer). Il peut apparaître dans les premières semaines après l'arrêt de la consommation. Il peut se déclencher spontanément ou en réponse à un stimulus extérieur évoquant la drogue (lieu, musique, numéro de téléphone, matériel utilisé pour consommer...).

Il se manifeste par des pensées intrusives, des rêves de cocaïne, une forte anxiété qui peut durer plusieurs heures.

Le craving est un facteur important de reprise des consommations.

Ainsi, il importe de mettre en œuvre des stratégies pour surmonter ce phénomène au travers d'activités nouvelles qui occuperont la pensée et déjoueront l'envie.

Tentez d'envisager des occupations qui vont sécuriser votre parcours d'abstinence. Il importe vraiment de rééduquer le circuit de la récompense au moyen de nouveaux rituels ayant un rôle d'apaisement et de bien-être.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez joindre nos écouteurs par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 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

---

**En savoir plus :**

- [Fiche sur la cocaïne](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)