

Vos questions / nos réponses

## Arrêt Coke 3eme semaine

Par [Vegetoo](#) Postée le 31/03/2026 03:26

Bonjour, J'ai arrêté la cocaïne depuis 3 semaines. Depuis, mon sommeil est assez perturbé : je m'endors vers minuit mais je me réveille plusieurs fois dans la nuit (par exemple vers 1h, 3h, 5h), puis je me réveille définitivement vers 6h, 7h je n'arrive plus à me rendormir. Ce qui m'étonne, c'est que malgré ce sommeil fragmenté et assez court, je ne me sens pas vraiment fatigué dans la journée. J'ai même parfois l'impression d'avoir assez d'énergie, pas de coups de fatigue pendant la journée. Je fais du sport le matin (course à pied) et j'essaie d'avoir une bonne hygiène de vie. Je voulais savoir si ce type de sommeil et cette sensation d'éveil sont normaux à ce stade de l'arrêt, et en combien de temps cela peut se stabiliser ? Merci d'avance pour votre réponse.

---

### Mise en ligne le 02/04/2026

Bonjour,

L'arrêt de la cocaïne peut être à l'origine d'un syndrome de sevrage se caractérisant de diverses manières selon les personnes. Les symptômes, leur intensité et leur durée sont en effet très variables d'un individu à l'autre.

Il semble dans votre cas que la difficulté majeure concerne la qualité de votre sommeil sans pour autant que cela altère votre énergie. Tant mieux ! Votre hygiène de vie et votre activité sportive quotidienne n'y sont probablement pas pour rien.

Nous ne saurons vous dire dans quel délai votre sommeil va se réguler. Si cette difficulté est strictement liée à l'arrêt des consommations, cela peut s'étendre jusqu'à 10 semaines. Au-delà, on considère que les symptômes ne sont plus liés au sevrage.

Si d'autres questions se posent, nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.

---

**En savoir plus :**

- [Fiche sur la cocaïne](#)