Vos questions / nos réponses

Curiosité

Par Bayonne_40 Postée le 15/10/2026 20:56

> Quand on se rend compte qu'on est complètement dedans On dit tout le temps Ça va je gère Je prends pas tant que ça Mais la boucle se répète Et le pire dans tout ça c'est d'être conscient et de savoir qu'il y a vraiment un problème J'ai pris rendez-vous dans un centre pour parler des addictions Mais c'est en novembre Combien de cocaine encore jusqu'à ce rdv ? Repousser le soucis encore et encore Y'a pas de baguette magique Il va falloir que j'y arrive Je n'en peux plus ça me bouffe cette cocaine de merde

---

Mise en ligne le 22/10/2026

Bonjour,

Nous vous présentons nos excuses pour le délai de réponse inhabituel.

Nous comprenons la prise de conscience d'une consommation devenue problématique que vous décrivez comme une addiction et dont vous souhaitez vous libérer définitivement sans y parvenir.

On définit la dépendance par la perte de liberté de ne pas consommer une substance malgré ses conséquences délétères et malgré la volonté de se libérer de la consommation.

Afin de se libérer d'une consommation, au-delà de la volonté, il est nécessaire de trouver du sens à l'arrêt, les motivations, les bénéfices identifiés, les projets, … Il est ensuite important de s'y préparer.

Nous vous rejoignons sur l'absence de « baguette magique » et de la même façon, il n'y a pas une « méthode standart » pour y parvenir. Les habitudes de consommation, la place que le produit a prise dans la vie de l'usager, les effets attendus sont autant d'éléments qui restent très individuels et les ressources pour s'en libérer tout autant personnelles. C'est pourquoi il est utile d'y réfléchir afin de trouver et d'envisager d'autres formes de réponses à vos besoins que le produit.

Il est ensuite nécessaire d'identifier les effets au sevrage afin de les anticiper, qu'ils soient le moins envahissants possible et qu'ils ne viennent pas contrarier votre démarche. Vous avez pris un rdv en

addictologie et nous vous encourageons à entreprendre cette réflexion en amont car si le professionnel peut se révéler un soutien important il ne peut cependant identifier ces éléments pour vous.

Ainsi que vous avez pu le vérifier, la cocaïne provoque un effet immédiat et de courte durée qui se caractérise par une amélioration ponctuelle et artificielle de certaines fonctions cognitives. Ces effets positifs disparaissent rapidement pour laisser place à une phase de descente prononcée et désagréable. Suite à un usage répété, cela peut se traduire par une fatigue importante, un abattement, une humeur dépressive persistante, de l'anxiété, une irritabilité, agressivité, parfois des crises d'angoisse. Cet état peut durer 1 à 5 jours.

Là encore les identifier et garder à l'esprit que cela va s'apaiser de jour en jour permet de résister à l'envie irrépressible de reconsommer. Car en effet, si consommer à nouveau atténue rapidement le phénomène de craving, cet effet est de courte durée et l'envie irrépressible de consommer augmente à nouveau après la dernière consommation.

Il peut également être nécessaire de re-questionner son mode de vie afin de ne pas être trop exposé à des opportunités de consommation, contexte, lieu, personnes, …

De façon générale, il est possible de se libérer seul(e) d'une consommation régulière de cocaïne du jour au lendemain.

Nous vous joignons ci-dessous le lien de la fiche « cocaïne » extraite de notre site. A la rubrique dépendance, vous y trouverez des informations. Le lien « Arrêter comment faire » de notre site « Drogues info service » pourra vous apporter quelques pistes supplémentaires.

Pour certaines personnes, se rapprocher d'une aide entre pairs se révèle bénéfique. Le lien des « Cocaïnomanes anonymes » est une piste, il y en a d'autres.

Si vous souhaitez bénéficier d'un soutien ponctuel, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme et gratuite au 0 800 23 13 13 de 8h à 23h ainsi que par Chat de 12h à 19h.

Nous vous encourageons dans votre démarche

Bien cordialement

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Fiche sur la cocaïne
- Cocaïnomanes anonymes