© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage de la coke

Par Profil supprimé Posté le 23/11/2018 à 10h00

Bonjour je prend de la coke depuis 1ans. Je veux arrêter . Mon mari qui était au courant de rien jusqu’à présent c’est tout maintenant. Sa était très difficile de lui en parler surtout qu’il est contre les drogues. Il m’a épaulé et on est allait voir mon médecin pour m’aider. Je suis sous cachet pour calmer le manque. Sa que depuis hier matin. Ce matin je me lève j’ai envie de rien . Je me sent molle déprimer... il me manque quelque chose... sa dure combien de temps cette état?merci d’avance de l’aider dans ce combat.

8 réponses

Profil supprimé - 24/11/2018 à 01h39

Bonsoir Aurelie,avec la cocaine le plus dur c’est le psychologique et ca peut prendre un peu de temps,il faut absolument se forcer à s’occuper sinon tu vas rentrer dans une dépression,je sais c’est plus facile à dire qu’a faire mais faut rien lâcher.Sinon pour la durée cela varie en fonction des personnes et de leur caractère par contre si je peux te donner un conseil n’abuse pas trop des médocs histoire de ne pas remplacer une addiction par une autre !!tu as la chance d’etre bien entourée et cela t’aidera beaucoup !!
Bon courage.

Profil supprimé - 24/11/2018 à 03h06

Bonjour Aurélie,

Je comprends ta situation et même profondément puisque j'ai vécu la même, mais cela a duré 4 ans. Elle n'était pas au courant non plus. Puis cela a été compliqué de lui en parler.

Revenons à toi, s'il t'épaules c'est génial, car il te laisse une chance, à toi de la saisir.

Tu risque de manger des paquets de Mucomyst pendant un petit moment mais cela ne durera pas très longtemps. La cocaïne n'entraîne pas vraiment d'accoutumance physique. C'est juste que la coke t'as procurait une vie "excitante", pendant 1 an quand tu était sous coke, d'où je pense cet effet que tout est déprimant, puisque tu as arrêté la coke... il faut l'accepter, ça ne durera pas, surtout que tu n'as consommé qu'un an.

Passage obligé.

De quelle façon consommait-tu la coke ? Et pendant ces 1 an, il n'a jamais eu des doutes que tu prenais quelques choses (car la descente de coke on ne peut pas les cacher...ou difficilement, ou alors avec la dose de médocs)...

Profil supprimé - 24/11/2018 à 08h49

Bonjour Aurélie, j'ai pas de réponse à ta question mais je te soutiens. C'est très courageux d'en avoir parlé à ton mari et d'essayer d'arrêter. Je suis de tout cœur avec toi !

Profil supprimé - 25/11/2018 à 14h40

Bonjour. J'ai consommé de la cocaïne pendant 8mois et ça va bientôt faire un ans que j'ai arrêter. J'ai été pris cachets pendant un mois, chose qui ne m'a pas aider du tout. Aujourd'hui c'est encore difficile de surmonter les envies (qui dure de 10 a 15min). Mais ses envies s'espace dans le temps...
Il faut réussir à trouver quelque choses qui surmonte ça, pour moi, ça a été le soutiens de mes proche. Tu peux être epauler par ton mari, alors confie toi a lui...

Profil supprimé - 25/11/2018 à 21h43

Bonsoir, cet état devrait durer 3 semaines à 1 mois... (risque de dépression pendant ce temps). Les effets des médicaments devraient se stabiliser et être efficace par la suite. Le soutien et la volonté sont importants pour tenir.
Essayez aussi de supprimer les contacts des fournisseurs potentiels afin d'éviter de craquer de nouveau.
Courage !

Profil supprimé - 26/11/2018 à 08h03

Bonjour, tu as de la chance que ton conjoint te soutient, en plus 1 an sa sera plus facile de t'en sortir, il faut que tu ne pense pas à ca , toutes est psycologique, dit toi que tu n'a pas de manque... je ne peut pas resentir ce que tu ressent car dans mon cas c'etait mon ex conjoint qui prenait, mais fixe toi une objectif que tu tien, pour la quelle tu va te batre...

Profil supprimé - 26/11/2018 à 10h26

Bonjour merci à tous pour votre soutiens . Pour répondre à vos questions j'en prenez 2,3 grammes dans le week-end et des fois 1gramle dans la semaine. Mon mari me soutiens beaucoup j'ai passer le week-end à dormir et lui cestvoccuoer des enfants en prétextant que maman était malade. Je n'ai pas envie de replonger . Et je ferais tout pour pas le refaire. Je me rend compte de la chance que j'ai davoir un mari comme lui. Car pour lui sa était très dur d'apprendre que sa femme prenait de la coke. Il se doutait de quelque chose mais je le cacher bien je disait que j'avais top bu avec mes copine en soirée et que jetait endormi sur leur canapé . J'ai beaucouo de soutiens mais c'est cette déprime qui m'énerve. Être tout le temps fatigué c'est horrible je suis quelqu'un de très active abituellement. J'espère que cette état passera vite. Pour les médocs j'arrête de les prendrez la journée quand sa m'assomme je les prend que le soir maintenant . Merci à tous pour votre soutiens

Profil supprimé - 02/12/2018 à 02h09

Slt aurel moi j'ai été dans l héroïne et la cc pendant une bonne douzaine d années depuis 7 ans je ne touche plus rien à part un peu de cc de tps en tps c est mon péché mignon je dois l avoue je comprend ce que tu ressent mais r as la chance d avoir ton mari qui te soutient saisi la main qu'il te rend bon courage en tout cas pour la suite si t es motivé tu y arrivera tkt pas