© Drogues Info Service - 5 décembre 2025


Vos questions / nos réponses

# Aide pour le craving

Par Dalya Postée le 20/12/2022 14:39

> Bonjour j'aimerais comment savoir surmonter le craving .. ( grosse fatigué ect ) des conseils ?
> Que faire ? Des vitamines pour re booster ?

---

**Mise en ligne le 22/12/2022**

Bonjour,

A la lecture de votre message, nous comprenons des difficultés à surmonter les effets que nous supposons être en lien avec la descente d'une consommation de cocaïne.

Le « craving » lié à la dépendance à la cocaïne se traduit par une impulsion irrésistible de consommer à nouveau. Il est favorisé par la faible durée des effets et l'état dépressif qui suit les prises. Il peut apparaître dans les premières semaines après l'arrêt de la consommation, peut se déclencher spontanément ou en réponse à un élément évoquant la drogue (lieu, musique, numéro de téléphone, matériel utilisé pour consommer...).
Si consommer à nouveau atténue rapidement le phénomène de craving, cet effet de courte durée augmente à nouveau après la dernière consommation. Le craving est un facteur important de rechute.

Par ailleurs, sans parler de « craving » spécifiquement, les effets d'une consommation de cocaïne, intenses et rapides, disparaissent rapidement pour laisser place à une phase de descente prononcée et désagréable. Celle-ci se traduisant par une sensation de grande fatigue et d'abattement et fréquemment par une « inversion de l'humeur », elle conduit l'usager vers un état dépressif, une anxiété et une irritabilité et… cette envie irrépressible de consommer pour se sentir mieux.

Il est important pour se libérer d'une consommation, d'avoir connaissance de ce qui est appelé « syndrome de sevrage ».  Nous vous joignons la fiche « cocaïne » extraite de notre site sur laquelle vous trouverez ces informations.

Afin d’atteindre votre objectif, il est essentiel d’avoir à l’esprit le sens que vous donnez à votre démarche et de savoir que ces effets envahissants vont disparaître progressivement. Concernant le craving, il est important de réfléchir à ce que vous pouvez mettre en place pour éloigner ces pensées intrusives et trouver une source d’apaisement ou de détente dans ces moment-là.

Afin d’être aidée dans cette démarche il existe en France un système de soins et d’accompagnement avec des professionnels spécialisés. Résidant à Bruxelles, nous vous joignons le lien de notre homologue en Belgique.

Bien cordialement

---

**En savoir plus :**

- Fiche sur la cocaïne
- Infor Drogue Belgique