

Forums pour les consommateurs

# Lutter contre le craving, malgré la motivation de vouloir arreter

Par Adam94 Posté le 16/09/2025 à 21h02

Ici pour échanger sur nos manières de gérer le craving et les rechutes malgré l envie et la motivation d arreter la conso

## 4 réponses

---

Yolo95 - 17/09/2025 à 09h56

Moi personnellement c'est le sport et le fait d'être concentré sur une tâche qui me permet de gérer le craving.

nana33000 - 23/09/2025 à 20h04

Bonsoir

Comment allez-vous?

Je connais bien le craving et cette sensation de mal être et d'impuissance mais j'ai réussi à m en sortir et c'est une vrai victoire même si ce n'est pas facile tout les jours , c'est comme si des démons étaient dans ma conscience prête à resurgir, c est un combat de chaque instant.

C est cliché mais ma famille et mon travail, la routine m a permis d'y arriver, même si j ai sans arrêt l impression de vivre dans un autre monde et que personne me comprend..

Jok66 - 24/09/2025 à 16h31

Très difficile de se sortir de cette drogue et de ses insoutenables envies d'en reprendre.

Pour ma part j'en ai maintenant un dégoût total,, suite à une relation avec une fille que j'ai énormément aimée et qui ne peut s'en sortir.

Nous étions tous les deux consommateurs

Et je préfère maintenant cette vie qui paraît ( très ) fade que l'enfer indescriptible cette drogue entraîne quand on la consomme

ced2525 - 25/09/2025 à 04h37

Bonsoir alcoolique depuis 10 ans et j arrive pas a vaincre ces craving malheureusement malgré plusieurs cure et post cure a chaque fois je rechute au bout de quelques mois. Mon passé très compliqué ne m aide pas mais je suis suivi par psy et addicto. Je ne sais plus quoi faire surtout quelques mois j ai commencé à consommer de la c il y a un an malgré 5 mois d'abstinence.