

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'arrêter 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 vraie victoire même si ce n'est pas facile tous 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 ne 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 que 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.