Vos questions / nos réponses

# Exercices pour passer le craving

Par Lcsblstrcc Postée le 12/06/2026 20:45

> Je suis consommateur de cocaïne , j'ai pris conscience de la situation dans laquelle la consommation de cette substance m'a plongé notamment perte de mon permis de conduire et j'aimerais dans un élan de motivation avoir quelques exercices pour faire face a l'envie de reconsomer Merci a vous pour votre bienveillance

---

**Mise en ligne le 17/06/2026**

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre prise de conscience, qui déjà est une première étape à franchir pour amorcer des changements.

Les exercices ou alternatives sont propres à chacun, en fonction de ce que vous aimez faire, de ce qui vous aide à vous sentir bien ou vous occupe efficacement.

C’est en essayant différentes stratégies que vous allez pouvoir identifier ce qui vous aide davantage ou ce qui est moins efficace pour vous.

Certaines personnes vont utiliser des exercices de relaxation, d’autres préfèreront sortir marcher, ou faire du sport, investir ou réinvestir des activités de différentes nature, ou appeler un ou ami(e).

Parfois, il peut être utile de préparer une liste dans laquelle « piocher » au moment où l’envie commence à apparaître. En anticipant, vous évitez le moment délicat durant lequel votre esprit se trouvant accaparé par l’idée de consommer, il devient difficile de réfléchir à la manière d’occuper son temps.

Il peut être aidant de repérer si des situations, des moments, des émotions sont associés à cette envie. Pouvoir identifier ces « déclencheurs » pourrait vous permettre de les anticiper ou les éviter.

Il nous semble important de garder à l’esprit que le craving, cette envie très forte, ne dure pas. L’intensité et la fréquence du craving vont s’atténuer au fil des jours et des semaines. En vous occupant, en détournant votre attention vous allez pouvoir agir dessus.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, ou avez besoin d’un soutien ponctuel pendant votre arrêt, n’hésitez pas à nous recontacter, nous sommes disponibles 7 jours sur 7 par téléphone de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou parchat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.