

Vos questions / nos réponses

Gestion de craving

Par [colombe13](#) Postée le 26/06/2026 18:25

Bonsoir à tous, J'écris sur ce forum car je suis abstinente depuis six mois. J'étais accro à la cocaïne, ça a duré quatre ans. Je tiens le coup. Je suis traitée pour bipolarité depuis dix ans. Mon addiction à la cocaïne a commencé par une consommation festive. Très rapidement, je suis devenue accro. De mois en mois, ça s'est aggravé. J'ai été hospitalisée plusieurs fois en quatre ans, c'était devenu mon quotidien : conso, clinique, sevrage, conso. J'étais incapable de m'arrêter. Assez désespérée. Il y a six mois, ma grand-mère est décédée. Elle m'a élevée après le décès de ma mère. C'était quelqu'un d'exceptionnel. J'ai fait une promesse pour moi et pour elle, en lui disant au revoir : ne plus consommer, plus jamais. Je m'y tiens. J'ai passé cinq mois plutôt convenables, je suis stabilisée au niveau de la bipolarité sous lithium. Et j'ai complètement arrêté. Et là, depuis quinze jours, les cravings s'intensifient ; j'en ai quatre par jour. Pour contextualiser, je ne travaille pas actuellement, mais je vais faire un stage de deux mois. Je suis en recherche active d'un service civique. J'ai recherché activement une alternance, j'ai envoyé de nombreuses candidatures. Ça m'a minée. J'ai un super suivi : psychiatre, pair-aidante, psychologue, que je vois toutes les semaines. Si j'écris, c'est que j'ai besoin de conseils et de retours de personnes qui sont passées par là. Bonne soirée

Mise en ligne le 30/06/2026

Bonjour,

Vous écrivez sur l'espace des Questions/Réponses, c'est-à-dire que seule notre équipe peut vous faire un retour. N'hésitez pas à poster de nouveau votre message dans la rubrique Forums, dont nous vous glissons le lien en bas de page.

Nous en profitons pour saluer votre démarche d'arrêt et tous les efforts que vous déployez depuis plusieurs mois. Vous pouvez être fière de ce que vous accomplissez.

Il est tout à fait normal d'être confrontée à des cravings, surtout dans des moments de vulnérabilité, en particulier dans un contexte de deuil, de grand changement (déménagement) et de recherche d'activité professionnelle (stress, déception...).

Dans les moments d'envie intense, il est conseillé de s'occuper un maximum: se mettre en mouvement (étirements, marche, tâche domestique, danse...), s'aérer la tête (sortir, aller dans la nature ou être en contact avec des animaux...), entreprendre une activité manuelle (puzzle, tricot, maquette, bricolage...). L'idée est de focaliser son attention sur autre chose, tout en mobilisant ses mains.

Il vous est également possible de solliciter l'entraide, via nos forums comme vous l'avez très bien envisagé, ou des groupes de parole. Il existe notamment les Narcotiques Anonymes, qui proposent des réunions en présentiel, ou en visio. Nous ajoutons leur site internet en fin de réponse.

Nous espérons vous avoir proposé quelques pistes intéressantes.

N'hésitez surtout pas à revenir vers nous en cas de besoin.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- [Nos forums](#)
- [Narcotiques Anonymes](#)