

Vos questions / nos réponses

## Gestion du craving

Par [colombe13](#) Postée le 28/06/2026 17:34

Bonsoir, Pour vous raconter mon histoire, je vais résumer. Je suis traitée pour bipolarité depuis 10 ans et j'ai sombré dans la cocaïne il y a maintenant quatre ans. Je suis abstinente depuis 6 mois. Je suis rentrée dans la cocaïne en commençant de manière festive, je suis devenue accro. J'avais des consos très élevées. J'ai fait plein de cures et post-cures. Rien n'a marché, et puis ma mamie est décédée ; elle m'avait élevée après le décès de ma mère. Le jour où j'ai appris son décès, j'ai voulu reconsommer ; ça faisait 1 mois que j'étais sobre. Mais j'ai tenu et maintenant je veux continuer. J'ai tout revu dans mon quotidien, j'ai déménagé, je vis maintenant en colocation, j'ai ma petite chatte de 1 an, Pomponette, que j'aime plus que tout. Lors de différentes cures, elle a été confiée à un ami de confiance. J'ai passé 5 mois nickel, et puis y a eu du stress. Mes recherches d'alternance qui n'aboutissent pas, je dois changer de logement, ma propriétaire vend la maison, le deuil de ma mamie. Alors les cravings ont recommencé : au début 1 par jour, maintenant c'est 4. Alors j'évite les endroits à risque, j'ai plus de contact, je lâche pas. Je fais en sorte de me changer les idées, etc., mais c'est très dur. J'ai préparé un plan d'attaque avec mon psychiatre et l'association qui me suit : rendez-vous rapprochés, courrier d'adressage à la clinique déjà prêt. Je voulais avoir des conseils et pouvoir discuter. Bonne soirée.

---

**Mise en ligne le 30/06/2026**

Bonjour,

Nous avons apporté un retour que vous retrouverez en réponse à votre précédent message.

Avec tous nos encouragements pour la suite de votre démarche,

L'équipe de Drogues Info Service.

---