© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

craquage

Par djack Postée le 07/09/2026 12:45

> Bonjour cela fait 20 ans que je prend de la cocaïne, j'essaie depuis deux ans d'arrêter complètement, je suis même retourné chez ma mère durant cette période. Ce week end j'ai craqué suis perdu, je craque toutes les 6 à 8 semaines en moyen des fois cela dure 4 ou 5 jours, cette fois juste quelques heures je me sens coupable

---

Mise en ligne le 10/09/2026

Bonjour,

Nous entendons et comprenons que les moments de reprise de consommations, les « craquages », vous mettent à mal. Nous notons toutefois qu'une remobilisation de votre part est chaque fois possible, cela nous semble très important à souligner et à considérer. Cela vient dire en effet que vous avez des ressources personnelles sur lesquelles reprendre appui et ce n'est pas rien.

Vous ne nous donnez pas d'éléments sur les contextes de reprise « toutes les 6 à 8 semaines », cela donne l'impression d'être cyclique. Si vous ne l'avez pas déjà réfléchi, cela paraitrait intéressant que vous puissiez identifier ce qui vous conduit à ces « craquages ». Il peut s'agir de paramètres personnels, intérieurs, mais aussi complètement extérieurs à vous. Il peut exister des situations à risque en lien avec votre humeur, vos émotions ou avec des lieux, des personnes, des circonstances…

Nous ne savons pas non plus si vous êtes ou avez déjà été accompagné depuis que vous avez décidé d'arrêter les consommations. Il est possible de solliciter de l'aide à tout moment du parcours. Arrêter est une étape, ne pas reprendre en est une autre. Le temps que cela prend appartient à chacun mais il est possible d'en gagner en se faisant aider.

Nos écoutantes et écoutants sont à votre disposition si vous souhaitez échanger de votre situation plus directement et plus précisément. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Puisque vous nous écrivez de Liège, nous vous joignons en bas de message le lien vers nos homologues belges pour que vous puissiez, le cas échéant, obtenir des contacts de centres de consultations spécialisées proches de chez vous.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de vos démarches !

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Infor Drogues et Addictions"