© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Vos astuces anti craving

Par LeaKim Posté le 30/10/2023 à 12h53

Bonjour à tous,
je suis actuellement addict à l'alcool et à la cocaïne.
J'aimerais commencer à diminuer ma consommation (je sais que vous allez me dire qu'il faut que je sois suivie mais je souhaite déja commencer seule... du moins essayer)

J'aimerais savoir si vous aviez des astuces/conseils lorsque vous avez une envie irrépressible de consommer ?

J'ai lu sur quelques sites que certains mangent ou font du sport quand ils sont sur le point de craquer, avez vous d'autres astuces ?

Merci pour votre bienveillance,
Léa

1 réponse

---

cepoupy - 30/10/2023 à 15h11

Bonjour,

je consomme des cathinones (2mmc et 3cmc).

Quand j'ai trop envie de consommer, je vais faire un tour dehors pour me balader avec mon chien même 15 minutes ça aide.

Prendre du temps pour ses hobbies n'est pas mal non plus. Je regarde beaucoup de vidéos sur YouTube de ce que j'aime. Faire des activités manuels aussi c'est bien.

Voilà ce qu'il me vient pour l'instant.. Bon courage. J'espère vous avoir aidé un petit peu

Nat