

## LE CRAVING ... UN ENFER

---

Par **Popilou** Posté le 22/11/2023 à 01h59

Bonjour

Je suis dans une démarche d'arrêt de la consommation de cocaïne mais je n'arrive pas à résister au craving  
Je culpabilise de consommer.  
Quelqu'un est dans cette situation ?  
Merci

### 21 RÉPONSES

---

**Rclea** - 22/11/2023 à 09h34

Bonjour,

Je me permet de répondre car je me trouve dans la même situation, et c'est un enfer à vivre

---

**CocktailAmer** - 28/11/2023 à 00h38

Hello 😊 je suis dans le même état.... je viens de créer un fil de discussion qui est en cours d'acceptation par les modérateurs.... On est démunis il faut être solide purée ! Les médecins les addicto etc ne sont pas à la page.... les recherches sont en cours pour des traitements.... Mais quand je vois tous ceux qui consomment ça va bouger j'espère....

---

**CocktailAmer** - 28/11/2023 à 00h40

Apparemment les "modérateurs" doivent valider aussi quand on répond sur le forum... je comprends qu'il faille vérifier que nous sommes corrects ok. J'espère qu'ils bossent la nuit comme les consommateurs de coke lol.... pardon ce n'est pas incorrect mais cynique. J'aimerais pouvoir échanger ce soir avec vous....

---

**Popilou** - 28/11/2023 à 09h50

Tu as consommé cette nuit cocktailamer ?

---

**Adam94** - 28/11/2023 à 16h10

Salut à tous !

Idem, dure de résister, quand j'arrive à tenir 2 jours sans consos, je craque et repars sur 2/3 jours de conso intense!

---

**Rclea** - 28/11/2023 à 18h18

C'est bien dommage que l'on ne puisse pas se parler en instantané mais oui la rechute est inévitable et elle fait mal

---

**CocktailAmer** - 28/11/2023 à 20h40

Et oui Popilou.... je plaide coupable....

Adam94 tenir 2 jours c'est déjà une petite victoire : bravo. Moi je n'y arrive pas.... c'est tous les soirs....

Après je cherche un boulot car je suis sûre qu'une activité peut me sauver.

J'ai intensifié ma conso il y a 1 an après un renvoi abusif d'un employeur harceleur pour lequel j'ai bossé 70h par semaine sans aucune reconnaissance ...

Vous bossez vous ? Est-ce une aide pour lever le pied ?

---

**CocktailAmer** - 28/11/2023 à 20h41

Suis complètement déphasée sans emploi.... levée à 15h etc....

---

**Popilou** - 28/11/2023 à 22h31

C'est reparti je rechute ce soir  
C'est dur ... je culpabilise et je me sens seule besoin de parler  
Si qq est réveillée et veut bien échanger avec moi  
Merci

---

#### Popilou - 29/11/2023 à 11h41

Effectivement le cadrage qui est permis par le travail permet de se raisonner  
Hier j'ai arrêté à 23h j'ai pris un cp pour dormir et ce matin ça va  
Il faut pouvoir limiter les conso  
Il faut faire preuve de volonté et faire des efforts et ne pas se trouver d'excuse pour reconsommer même si c'est dur  
Le craque la rechute font parti du processus  
Il faut d'abord se poser la question de savoir si on a vraiment envi d'arrêter  
Si c'est là cas il faut se donner les moyens : supprimer les contacts, jeter ce qu'on a,

J'insiste également sur le fait de se faire aider, un encadrement adapté par des professionnels de santé aidera dans la démarche

---

#### Adam94 - 29/11/2023 à 14h57

Hello à tous!

J'espère que ça va! Suis dans le même cas, j'ai craqué y'a 2 jours et ca fait 3 jours et 2 nuits que je tape, seul et que je bois en même temps, pour rien et dès que je commande je m'en veux.....  
Cocktail, j'ai eu la même histoire que toi, l'année dernière à la mi octobre, licencié par ma boîte, sale histoire.. j' ai plongé tête baissée dans le whisky, chose que je ne buvais pas en temps normal, 1 bouteille par soir, accompagné de ma C. .. pendant 4 mois je m'infligeais ca..  
J'ai réussi à remonter la pente, en faisant du sport et en me forçant à sortir la journée, à ne pas me lever à des heures pas possible!  
J'avais réussi en qqes semaines à retrouver du taff, me promettant que c'était une dernière chance et que je devais m'éloigner du produit grace au taff, et là BIM ! j'intègre une équipe à la Défense et au bout de 2 semaines je repère les consommateurs et ca tape à tout va au bureau en journée et en soiree!  
Cette merde est présente partout, et à paris on se fait livrer en 20 min n'importe ou!! résultat au bout de 6 mois, je passe pas la période d'essai...à cause de ça

---

#### CocktailAmer - 01/12/2023 à 01h18

Le problème de ce forum c'est qu'il ne correspond pas à nos besoins de chat notamment quand l'autre soir à 22h30 ru avais besoin d'échanger popilou.... j'ai essayer de vous transmettre mon mail à toi et Adam94 mais le modérateur a refusé ce que je peux comprendre.... si vous connaissez un chat ou on peut se trouver et que le médiateur laissera passer car ça ne sera pas un truc perso je vous écoute !!!! En attendant.... force et courage à vous 😊

---

#### Adam94 - 01/12/2023 à 11h31

Hello! c'est clair! c'est pas pratique!

Le modo a t il une solution à nous proposer? 😊 hormis facebook! lol

---

#### Moderateur - 01/12/2023 à 14h59

Bonjour Adam94 et CocktailAmer,

S'il s'agit de chatter entre vous je n'ai pas de solution. Nos forums sont anonymes et je ne laisserai pas passer de données personnelles ni de médias pour que vous puissiez vous retrouver.

Mais s'agissant de trouver du soutien vous avez, jusqu'à 2h du matin, la possibilité d'appeler notre ligne d'écoute au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h).

Et vous avez raison sur le fait que contacter quelqu'un peut aider à lutter contre le craving. Si cela ne peut pas se faire directement entre vous, vous avez cependant peut-être dans votre entourage un ami qui connaît la situation et que vous pourriez appeler ?

Par ailleurs je vous encourage à vous faire aider par des professionnels des addictions. Si vous en rencontrez déjà et qu'ils ne vous donnent pas satisfaction vous avez le droit d'en changer. Arrêter la cocaïne sans aide est dur parce que même si on arrive à arrêter quelques temps il est difficile de ne pas replonger. Les professionnels vous aident à dire non et à tenir sur le long terme. Cela se travaille, cela prend du temps, il y aura peut-être des échecs mais avec la supervision d'un spécialiste ce seront autant d'enseignements pour réessayer en étant mieux armé.

Le Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) peuvent vous accompagner gratuitement sur le long terme, si vous le voulez bien. Appelez-nous pour trouver une adresse ou utilisez notre rubrique d'adresses utiles :  
<https://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles>

Cordialement,

le modérateur.

---

**CocktailAmer - 01/12/2023 à 22h10**

Bonsoir à tous. Merci au modérateur pour sa réponse. Je pense que nous savons déjà ce qui a été présenté. Ce que nous souhaitons c'est un chat que l'on peut saisir rapidement quand la crise pointe son nez.... du coup j'avoue que je suis frustrée sur cette plate-forme... mais vos quelques réponses ont été deculpabilisantes et m'ont permis un peu de sortir de l'ombre de mon poker face.... 😊

**Mgr - 07/12/2023 à 07h53**

Hello tous,  
Je me permets de vous répondre concernant ma manière de me sevrer. Je ne pense pas pouvoir arrêter définitivement seule mais je persiste à essayer à minima de faire des pauses de temps en temps.

Il y a l'option de partir une semaine ou deux en dehors de sa ville. Je conseille à plus de 2h de route. En fonction des personnalités, certains préféreront en chier seul, d'autres avec un ou une amie pour soutenir.

Là j'ai réussi à me faire hospitaliser une semaine à 2h de chez moi pour un cursus lié à l'alimentation (car je fais des crises d'hyperphagie).  
Ce que je veux dire c'est que l'aide et l'accompagnement addicto est très compliqué à obtenir, ça fait plus d'un an que je me prends des portes. En revanche, il y a des moyens de s'incruster dans des hospitalisations pas directement liées à la drogue, mais ils savent gérer une fois sur place.

Je ne dis pas que c'est facile d'être dans un cadre avec des gens rien à voir, d'avoir envie de pleurer toutes les deux secondes ou de s'étouffer pendant la nuit pensant mourir au fil d'un énième cauchemar, de transpirer, de puer, d'avoir mal aux corps et aux entrailles, d'en vouloir à la terre entière (ma pauvre voisine de chambre...). Je ne prends pas de substitut perso, ni aucun médicaments d'ailleurs. J'en suis au jour 3, pour cette fois.

Je vous souhaite bon courage !

PS : il n'y a toujours plus de budget pour remettre en service le "chat drogue info service" ? Il est toujours fermé et c'était vraaaaiment cool d'avoir une personne à qui parler en cas de galère. L'un des communicants m'avait clairement sauvée suite à la prise d'un cocktail explosif seule chez moi.

**Estherbip - 26/12/2023 à 03h27**

L'enfer je n'en veux plus et je craque

**Popilou - 26/12/2023 à 14h40**

Estherbip .  
Veux tu en parler  
Que ressens tu ?

**Popilou - 26/12/2023 à 15h18**

Moi personnellement depuis mon premier message je suis passée par la case hôpital psychiatrique 10 jours pour sevrage  
J'ai trouvé un nouvel addicto qui est top  
L'entre 2 n'est pas possible selon lui, le renoncement doit être totale  
Si on dezoom la vie avec la cocaïne n'a aucun sens personne ne fait ça il faut arrêter et renoncer  
Je fais bcp de mandala pour me détendre, le tercian aide bcp ainsi que le valium  
Il faut aussi changer des choses dans sa vie : logement, amis toxiques. Numéro de portable etc  
Et s'entourer d'amis fiable  
J'ai personnellement participé à des réunions zoom de narcotique anonyme qui m'ont bcp aidé

Je suis disponible pour parler si besoin

**Adam94 - 09/01/2024 à 01h41**

Salut à tous!

tous mes voeux de guérisons pour 2024!

Je reviens bientôt ici pour partager avec vous mon cheminement pour l'arrêt de cette merde! \*  
@plus, force et courage

Yamine

**Moietlui777 - 17/01/2024 à 01h43**

Salut je sais pas si vous me lisez ou si vous êtes toujours là, idem ancienne teuffeuse en 2014 j'ai failli sombrer avec de fréquentation trop droguer et en un rien de temps je suis passée de consommer 1 fois par mois quand j'allais en teuf ma règle dors pas dhallucigène je suis tellement bourré d'imagination j'ai vraiment trop peur d'être dans un autre monde que je ne contrôle pas et dont je pourrais pas

gérer mon moi il fait que je puisse être maître de moi meme , ketamine lsd champignons hallucinogènes etc hors de question ma ke on m'en a fais consommer à mon insu très mauvaise expérience j'ai cru mourir la panique car je comprenais pas on m'avais fais croire à de la c et très peu connaisseur bah je suis tomber dans le panneau , heureusement j'étais très bien accompagné il aurais pu tout m'arriver.. et j'ai ressayer en sachant et en bonne compagnie et non mon cœur s'emballer j'ai des visuel de dimension en 2D je reconnais pas ce que je vois et panique prend peur. Pleur me renferme . Donc non jamais et de 1 fois par mois sa était tout les week end et tout les jour je travailler en plus enchaînant les nuit blanche étant en boulangerie patisserie industrielle cetais du 5h14h donc voilà et j'ai u un déclic je contrôler plus. Sa me faisait peur finalement je me suis rendu compte yavzks que moi qui taffer .. tôt les jour de la drogue et toute les drogue. Du nimp .. et jme laisser entraîner sans me rendre compte . J'ai eu peur . J'ai tout quitter en 2 mois et suis parti à 900km j'ai tout arrêté regle dors même pas une fois même pas . Quand on aime quelque chose on aime quand un amageur de chocolat qui tombe diabétique il faut faire un choix vivre ou mourir

---