© Drogues Info Service - 2 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Résister au craving

Par Dawn33 Postée le 14/02/2024 11:00

> Bonjour Je viens de rentrer à Bordeaux après 1 an de consommation quotidienne de coke basée et fumée (crack) et 2 ou 3 mois en injection (en plus de la fume) (j'habitais et je consommais seule à Saint etienne) Ayant la chance d'avoir une famille encourageante et bienveillante je suis allée m'isoler 2 semaines avec ma mère dans le 63 Le chat étant indisponible je ne sais pas trop où me diriger Le sevrage s'est très bien passé (presque trop) quand j'étais loin mais de retour à Bordeaux, ville que je connais, où c'est très accessible, je découvre le craving. Je n'avais eu jusque là que des envies et l'impossibilité d'en avoir rendait le sevrage plus facile. Je suis donc face à des craving extrêmement puissants et faute de consommation j'ai de grosses pulsions auto mutilations Je précise qu'au début, ma consommation aidait à éteindre ces pulsions Je me sens impuissante et malgré ma volonté de poursuivre ce sevrage je me sens extrêmement fragile Merci de votre aide

---

Mise en ligne le 15/02/2024

Bonjour,

Nous saluons la démarche entreprise pour vous libérer de cette consommation dont vous avez probablement mesurer les effets et les conséquences délétères et nous comprenons en même temps votre sentiment de fragilité face à ces pensées intrusives de consommation.

Au-delà du syndrome de servage qui peut durer jusqu’à 10 semaines, la question du craving est effectivement un facteur de risque de reconsommation et il est important comme vous le faites de la prendre en compte afin de l’anticiper au mieux.

En effet, cette forte impulsion peut apparaître dans les premières semaines après l’arrêt de la consommation, se déclencher spontanément dans un contexte, un lieu, un élément qui évoque la drogue. Nous vous rejoignons sur la question d’une forme de « dépendance environnementale » pour ce produit.

Ce craving se manifeste majoritairement par des pensées intrusives, une forte anxiété qui peut durer plusieurs heures. Il nous parait important de vous faire part de ce qui est observé généralement qui montre que si consommer à nouveau atténue rapidement le phénomène de craving, en revanche l’effet est de courte durée et l’envie irrépressible de consommer augmente à nouveau après la dernière consommation.

Vous évoquez une consommation dont les effets sont venus vous aider à « éteindre les pulsions d'auto mutilation », à vous sentir mieux. Compte tenu des bénéfices que vous trouvez aujourd'hui à vous être libérée de cette consommation et de ses conséquences délétères, il nous semble essentiel de pouvoir réfléchir à ce qui vous conduit en amont vers ces pulsions. Cela afin de vous permettre de trouver d'autre forme de réponse à des émotions que nous devinons envahissantes.

Vous n'abordez pas la question d'une éventuelle prise en charge en lien avec les « auto mutilations » et compte tenu de ce que vous percevez comme une « extrême » fragilité vous concernant, il nous semble important de vous rapprocher d'un professionnel de santé spécialisé afin d'évoquer votre situation actuelle, d'être aidée et soutenue à traverser dans votre démarche.

Vous pouvez pour cela vous adresser au professionnel qui vous accompagne si tel est le cas, dans le cas contraire, il existe des structures d'aide dans lesquelles les professionnels proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Nous vous joignons deux liens ci-dessous.

Par ailleurs, si vous souhaitez un soutien ponctuel dans cette période de sevrage lorsque la pulsion est trop envahissante ou si vous souhaitez davantage d'informations sur l'orientation, nous sommes joignables tous les jours par chat ainsi que vous avez tenté de le faire de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche mais également au 0800 23 13 13 de 8h à 2h. L'appel est anonyme et gratuit.

Vous avez été en mesure de vous libérer de cette consommation et nous vous encourageons à vous faire confiance sur votre capacité à vous ancrer dans cette liberté.

Bien cordialement

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

Association Addictions France - CSAPA de Bordeaux

67, rue Chevalier
33000 BORDEAUX

Tél : 05 57 57 00 77
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-de-bordeaux/
Accueil du public : Du lundi au Vendredi de 8h30 à 19h (sauf vendredi jusqu'à 17h)
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 8h30 à 19h. Le vendredi de 8h30 à 17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur place ou avec le dispositif CAAN'ABUS Bordeaux : 41 rue Sainte Colombe

Voir la fiche détaillée

CEID Addictions - Centre Maurice SERISÉ

24, rue du Parlement Saint-Pierre
33000 BORDEAUX

Tél : 05 56 44 84 86
Site web : ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h
Accueil du public : du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, sauf mercredi matin
Centre : Pour l'analyse de produits contacter le 07 50 54 48 07

Voir la fiche détaillée