© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêter de replonger quand je fais rien

Par Laurent35 Postée le 12/09/2024 23:00

> Bonjour, J'aimerais être aidé à arrêter de reprendre de la cocaïne des que je suis en week-end ou en vacances. J'ai fais une cure qui c'est bien passée je sais que si j'y retourne je vais y arriver donc je sais pas quoi faire

---

Mise en ligne le 17/09/2024

Bonjour,

Vous parvenez à ne pas recourir à la cocaïne lorsque vous êtes "occupé". C'est plutôt au cours de vos moments de repos, que vous vous sentez en difficulté.

Le plus difficile vis-à-vis des conduites addictives, c'est le fait de reprendre le cours de sa vie, avec son lot d'aléas (stress, émotions vives, périodes d'ennui...), sans se reporter sur la substance.

Le plus difficile, c'est donc de changer ses habitudes, et de pouvoir accueillir les moments charnière.

Nous ne savons pas si vous êtes accompagné, par un ou une psychologue par exemple. Cela vous permettrait de consolider votre arrêt, et de pouvoir réfléchir à des stratégies pour faire face aux moments "off".

Dans un premier temps, vous pouvez essayer de vous fixer des activités lors de vos vacances et de vos week-end, afin d'éviter de vous confronter au "vide". Néanmoins, sur le long terme, il est aussi nécessaire d'apprendre à gérer ces moments sans forcément être dans l'évitement. Effectivement, multiplier les tâches pour s'occuper au maximum peut être aidant au début ou dans des moments de craving, mais cela ne constitue pas une solution au long cours.

Il est important de pouvoir réapprendre à votre cerveau que temps libre ne signifie pas 'cocaïne'. Petit à petit, l'idée est de réintroduire des temps de lâcher prise, afin de "reconfigurer" votre cerveau vers un script où la cocaïne ne survient pas dès que vous n'êtes pas accaparé par quelque chose. De plus, le repos (physique, mental et émotionnel) est un temps essentiel à tout être humain.

Nous vous encourageons donc à poursuivre votre démarche de soins en travaillant sur ce point avec un ou une thérapeute.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite de votre parcours. Vous êtes sur la bonne voie !

Bien cordialement.