© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment faire face au craving et aux rechutes

Par Sandra006 Postée le 02/12/2024 01:32

> Bonjour, Je suis dépendante à la cocaïne depuis 3 ans, j'en consommais de manière festive jusqu'à ce que je vive une relation toxique, avec un homme qui en prenait beaucoup (5g par jour). Petit à petit ma consommation a changé, sans m'en rendre compte, cette relation s'est très mal fini, j'ai porter plainte pour coups et blessures plusieurs fois et Mr a fait de la prison, il était devenue accro au crack car la cocaine ne lui faisait plus rien. Je me suis retrouvé seule, entouré que de consommateurs, et j'ai sombrer petit à petit. J'ai couper les ponts avec tout le monde après une soirée dans laquelle je me suis littéralement défoncée la tronche, cocagne, exta et j'en passe. Je voulais simplement oublier je pense, ensuite je me suis mise au bedo pour me calmer. Aujourd'hui, je suis marié à un homme qui ne prend absolument rien, qui est au courant de ma dépendance et qui m'aide et m'accompagne. J'arrive à tenir 15 - 20 jours sans consommer et alors que tout va bien que je me sens mieux et fière de moi mon cerveau va vriller pour x ou y raisons et me faire faire n'importe quoi pour trouver 1g Gramme que je vais consomme seule, jusqu'à ce qu'il n'y ai plus rien, pour finir en mode angoisse, paranoïaque, angoisses et j'en passe. Mon contexte familial et professionnel est propice à un arrêt définitif mais je n'y arrive pas. Et je comprends pas pourquoi. Je fais du mal à mon Mari car il ne sais pas quoi faire et m'aide régulièrement financièrement…. J'ai 32 ans et j'en peux plus. J'ai commencé à consommer de manière festive à 26 ans et suite à un événement douloureux j'ai commencé à consommé de plus en plus Je suis fatiguée. Et je consomme plus par plaisir. Je me détruit à chaque prise. Et à chaque fois c'est la dernière fois. J'écris beaucoup, j'ai essayé pleins de choses mais rien ne fonctionne. Merci à vous pour vos réponses.

Mise en ligne le 05/12/2024

Bonjour,

Nous sommes très sensibles à ce que vous traversez, et notamment au sentiment de culpabilité que vous éprouvez vis-à-vis de ces reconsommations de cocaïne.

Vous nous avez bien expliqué le terrain par lequel s'était ancré la cocaïne dans votre vie: un contexte de relation d'emprise, de violence conjugale, et un entourage également consommateur. Par ailleurs, la cocaïne est un produit très vicieux: son mécanisme d'action (intensité et fulgurance des effets) en fait une substance très addictive.

Néanmoins, vous avez réussi à reprendre le contrôle sur beaucoup de choses, pour vous construire un présent et un futur plus sereins et enthousiasmants. Votre parcours témoigne de votre détermination et de vos efforts quotidiens. De plus, vous parvenez à ne pas en consommer pendant plusieurs semaines, ce qui est très encourageant.

Les cravings de cocaïne sont malheureusement fréquents dans les démarches d'arrêt, mais ils ne remettent pas en cause votre volonté ni votre sincérité, même si vous reconsommez. Ils sont la manifestation de l'addiction qui tente de reprendre sa place dans votre vie.

Comme vous l'avez très bien nommé: ce n'est pas un plaisir, mais un besoin. Comme une pulsion. Ce phénomène est très décourageant, mais il n'est pas indéfectible. Les cravings sont des événements chroniques, parfois violents, mais qui ne durent pas plus de quelques minutes... A condition de ne pas les "nourrir" malgré soi. L'idée est de se changer les idées, de s'occuper au maximum l'esprit et les mains, afin de court-circuiter l'envie. Ce qui fonctionne à un moment peut ne pas fonctionner à un autre, c'est pour cela qu'il est important de pouvoir expérimenter différentes astuces pour accueillir les cravings, sans les alimenter, afin qu'ils s'essouflent d'eux-même: parler à quelqu'un, écrire dans votre carnet, chanter à tue-tête, prendre une bonne douche, faire des étirements... Tout ce qui vous permettra de passer au travers du craving sans le faire perdurer.

Cela prend du temps avant de pouvoir trouver tous les outils qui permettent de se détacher plus durablement de la cocaïne. Et il est important de rester vigilant à ce que vous ressentez, afin de ne pas "baisser la garde" même quand tout semble aller mieux. La démarche d'arrêt n'est pas linéaire, il y a des hauts, des bas, des moments de stagnation... Mais jamais de retour en arrière. Tout ce que vous mettez en place, tout ce que vous traversez, vous en apprend davantage sur vous, sur vos forces, sur ce qui vous rend plus vulnérable, et sur ce qui peut vous aider. Tout ceci contribue à votre rétablissement. Essayez d'être patiente et compréhensive avec vous-même.

Nous ne savons pas si vous bénéficiez d'une aide extérieure. Cela pourrait vous faire beaucoup de bien, afin de moins vous appuyer sur votre mari, et donc de moins culpabiliser en cas de reconsommation. Un suivi avec un ou une psychologue pourrait vous permettre d'apprendre à faire face aux envies irrépressibles, et de pouvoir consolider votre confiance en vous. Vous êtes pleine de force et de ressource, et nous avons l'impression que vous n'en avez pas conscience.

Les psycholothérapies TCC (thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles) par exemple, sont réputées et reconnues comme utiles avec les conduites addictives. Ce soutien psychologique pourrait vous permettre également de "cicatriser" certaines blessures liées aux violences psychologiques et physiques dont vous avez été victime (et qui peuvent encore affecter votre confiance en vous, et donc le rapport entretenu avec la cocaïne).

L'EMDR est une autre approche thérapeutique que nous vous suggérons. Cet outil permet, au moyen de mouvements occulaires, de traiter des événéments traumatiques qui ont eu lieu afin qu'ils n'aient plus de conséquences sur le présent. Ces deux approches (TCC et EMDR) sont complémentaires. Elles n'ont rien d'obligatoire, mais elles pourraient vous apporter des pistes pour ancrer durablement l'arrêt de la cocaïne.

Mais il y a bien d'autres formes de thérapies, l'important est puissiez identifier celle qui vous conviendra à vous.

Vous pouvez aussi avoir recours au soutien d'anciens et d'anciennes consommatrices de cocaïne. Il existe des groupes de parole qui proposent des espaces d'échanges et de soutien, comme les Narcotiques Anonymes. Cela se passe sous forme de réunions, en présentiel ou en visio-conférence. Nous ajoutons leur site internet en fin de réponse, si vous souhaitez les découvrir.

Vous pouvez également bénéficier de l'entraide des internautes, via nos forums (pour vous qui aimez beaucoup écrire), ou par le biais de témoignages. Notamment, certains récits peuvent vous apporter des éclairages sur ce que vous vivez et des conseils. Nous vous proposons aussi quelques podcasts: Contre-addictions (animé par Rose), Addiktions (animé par le Dr Karila).

Nous espérons avoir pu vous apporter quelques éléments de réflexion concernant vos difficultés actuelles.

Nous restons disponibles en cas de besoin: notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, entre 8h et 2h par téléphone (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit) ou par tchat (à partir de 14h, via notre site internet).

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite de votre parcours.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Narcotiques Anonymes