

Vos questions / nos réponses

Gérer le craving COK

Par [Sysy55](#) Postée le 21/08/2025 20:56

Bonjour, Je pense que je suis ici car j'ai besoin d'aide. Je fume la cocaïne depuis quelque mois, alors que j'avais arrêté, mais là ça ne s'arrête plus, je me sens tellement mal quand j'en ai plus que j'y retourne, jusqu'à ce que je n'ai vraiment plus rien dans la soirée et là, je suis Mal angoissée, personne à qui parler la télé me stress, mon fric y passe, je sais plus quoi faire. Au départ je refumais car une période avec be de problème ça me faisait du bien. Mais là je consomme seule les gens chez qui j'allai ne veulent plus ... Donc je parle plus je sais plus quoi faire. Merci de m'avoir lue.

Mise en ligne le 25/08/2025

Bonjour,

Nous comprenons tout à fait votre mal être et tenons tout d'abord à vous rappeler que ces moments de reprise, bien que très difficiles à vivre, font partie du parcours de soin et ne sont pas des retours en arrière.

Vous faites de votre mieux et il peut être plus difficile de maintenir l'abstinence lorsque l'on vit des moments compliqués. Même si cela est difficile aujourd'hui, cette période vous aidera par la suite à mieux comprendre le mécanisme de votre consommation et à le dépasser.

Pour l'ici et maintenant, voici plusieurs pistes qui pourraient vous aider.

Nous vous joignons un lien vers les forums de notre site internet, sur lesquels vous pourrez échanger avec d'autres internautes qui se trouvent dans la même situation que vous ou qui l'ont vécue par le passé. Cela peut vous apporter du soutien et d'éventuelles idées pour vous aider.

Vous pouvez également demander de l'aide à des professionnels, gratuitement et dans la confidentialité, dans les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Des infirmiers, des psychologues, des médecins et travailleurs sociaux y proposent des consultations individuelles, ponctuelles ou dans le cadre d'une prise en charge durable.

Nous vous joignons le lien vers notre outil "adresses utiles" qui vous permettra de trouver les différents CSAPA autour de chez vous.

Dans tous les cas, sachez que vous n'êtes pas seule et que vous pouvez échanger directement avec les écoutants de notre service, par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13, tous les jours de 08h à 02h. Les appels sont anonymes et gratuits. Le tchat est accessible du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

Nous espérons avoir pu vous aider et vous souhaitons bon courage,

Bien à vous,

En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)