

Forums pour les consommateurs

## Consommation plus par « habitude » que par manque

Par Jannies Posté le 12/02/2026 à 02h42

Bonjour à tous, j'ai 22 ans, je m'appelle M.

J'ai commencé la cocaïne il y a trois ans à cause d'une mauvaise fréquentation. Au début, je ressentais presque pas de manque et je pensais « maîtriser » la situation, même quand j'ai commencé à consommer seule. Je pouvais arrêter de consommer plusieurs semaines ou mois sans ressentir un manque particulier.

Mais avec le temps, les choses ont dégénéré. Je suis anxiodepressive sévère et je sors très peu de ma chambre. Ce qui fait que la cocaïne est devenue une activité, une façon de remplir le vide.

Actuellement, je consomme plusieurs fois par semaine, parfois plusieurs fois par jour.

Je sais que je suis dépendante, mais c'est bizarre parce que quand je récup c'est rarement par envie ou par réel manque, c'est plutôt comme par habitude, c'est mécanique.

Ça m'arrive souvent de récup plusieurs fois dans la journée alors que j'avais même pas envie de consommer, je souffle carrément devant les notifs des livreurs pour vous dire. Mais j'ai tellement rien à faire au quotidien et ma vie est tellement pas rythmée que c'est un peu comme si je me forçais à consommer parce c'est la seule chose à faire.

J'aimerais sincèrement arrêter. J'ai déjà tenté le sevrage à plusieurs reprises, mais même après plusieurs mois d'abstinence, il suffit que je m'ennuie un peu trop pour rechuter.

Je me sens coincée dans un cercle entre l'isolement, la dépression et consommation...

Comment sortir d'une dépendance qui semble plutôt liée au vide et à l'habitude qu'au manque physique ? Par quoi remplacer ce « rôle » que la cocaïne a pris dans ma vie, quand on manque déjà d'énergie et de motivation ?

Merci à ceux qui me répondront. J'ai vraiment envie de m'en sortir.