

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 anxio-dépressive 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 recup c'est rarement par envie ou par réel manque, c'est plutôt comme par habitude, c'est mécanique.

Ça m'arrive souvent de recup 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 « role » 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.

## 1 réponse

---

GFOUCAULT - 14/02/2026 à 21h53

Bonjour M.,

Déjà, le fait que tu écrives ici et que tu dises clairement « j'ai envie de m'en sortir », c'est énorme. Beaucoup n'arrivent même pas à formuler ça.

Ce que tu décris, je le comprends très bien. Cette consommation "mécanique", sans vraie envie, juste pour remplir le vide... ce n'est pas une question de manque physique. C'est devenu une habitude, un automatisme, presque une occupation. Et quand on est isolée, anxieuse, dépressive, la drogue prend la place d'un rythme, d'un repère.

Dans mon cas, la chose la plus difficile n'a pas été d'arrêter. Ça a été de faire la première démarche : prendre le téléphone et appeler le CAARUD. Ça m'a demandé un effort immense. De l'extérieur, ça paraît simple. De l'intérieur, c'est un mur.

Mais c'est là que ça a commencé à changer.

Tu dis que tu rechutes quand tu t'ennuies. Ça montre quelque chose d'important : le problème n'est pas seulement la cocaïne. C'est le vide. Et le vide, il faut le remplacer, pas juste supprimer la consommation.

Quelques pistes concrètes qui m'ont aidé ou que j'ai comprises avec le recul :

1

Ne pas viser "arrêter pour toujours" tout de suite.

Viser une petite action concrète. Par exemple : appeler un centre, prendre un rendez-vous, sortir marcher 15 minutes, voir une personne. Une seule action. Pas plus.

2

Casser l'automatisme.

Quand l'idée de commander arrive, se donner 20 minutes avant d'agir. Juste 20 minutes. Souvent, l'impulsion baisse un peu. L'addiction adore l'immédiateté.

3

Remettre du rythme artificiellement.

Quand la vie n'a plus de structure, la drogue devient le "programme". Il faut recréer des micro-rituels : heure de lever fixe, douche obligatoire, petite sortie quotidienne, même courte. Pas pour être performante. Juste pour remettre du mouvement.

Ne pas rester seule avec ça.

Même si l'énergie manque, un contact professionnel change énormément. CAARUD, CSAPA, médecin, infirmier... Ce ne sont pas des juges. Ce sont des appuis. Parfois, on a juste besoin qu'on nous aide à porter le poids au début.

Tu dis que tu souffles quand le livreur arrive. Ça veut dire quelque chose de très fort : une partie de toi n'a déjà plus envie. Cette partie-là, elle est précieuse. C'est elle qu'il faut écouter.

Sortir d'une dépendance liée au vide, ce n'est pas remplacer la cocaïne par une passion incroyable du jour au lendemain. C'est remplacer la cocaïne par du lien, du rythme, du soin, petit à petit.

Et surtout : ta dépression compte énormément dans l'équation. Traiter l'addiction sans traiter la souffrance en dessous, c'est très difficile. Les deux sont liés.

Tu n'es pas "faible". Tu es prise dans un système qui s'est installé progressivement. Et ce système peut se déconstruire.

Si tu arrives à faire une seule chose cette semaine : prendre un rendez-vous quelque part. Même si tu n'es pas sûre d'y aller. Juste le prendre.

C'est souvent là que la lumière commence à apparaître.

Tu n'es pas seule. Et le fait que tu veuilles t'en sortir est déjà un point d'appui immense.

Amicalement,  
Guillaume