

Consommation par « habitude » plus que par manque

Par [Jannies](#) Postée le 12/02/2026 01:41

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 « 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.

Mise en ligne le 13/02/2026

Bonjour,

Nous comprenons vos difficultés et le sentiment de perte de maîtrise de cette consommation.

Votre compréhension et la prise en compte de la fonction que le produit a dans votre vie est déjà une première étape importante pour initier du changement. Vous identifiez bien cette fonction ; combattre l'ennui semble être une des pistes à explorer pour éloigner vos consommations.

Vous indiquez avoir pu ne pas consommer pendant plusieurs mois, il peut être intéressant d'identifier ce qui vous aidait pendant cette période-là.

Il peut être également aidant de dresser une liste d'occupations ou de choses que vous aimez particulièrement qui pourraient vous apporter du bien-être et de l'apaisement, dans laquelle y puiser des idées quand l'ennui se présente. Anticiper ces moments pourrait vous permettre de ne pas vous laisser prendre au dépourvu par un moment de vide que vous ne sauriez comment combler.

Il existe des groupes d'entraide qui proposent des réunions en visio si celles en présentiel étaient trop difficiles pour vous. Cela peut représenter une aide ponctuelle pour le maintien de votre arrêt et une possibilité de rompre votre isolement. Partager votre expérience avec d'autres pourrait être un soutien. Si cela vous intéresse, nous vous proposons en bas de ce message, des liens vers des associations le proposant.

Nous vous indiquons également un lien vers le forum de discussion de notre site, toujours dans cette idée de partager et d'échanger avec d'autres personnes.

Il existe également des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) dans différents lieux comme des Maisons d'Adolescents, des Points Accueil Ecoute Jeune (PAEJ) ou des CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ces consultations s'adressent aux personnes de moins de 25 ans, elles sont gratuites et confidentielles et vous permettraient de rencontrer un professionnel de santé (médecin, infirmier, psychologue) pour échanger sur toute question ou inquiétude concernant une consommation. Cela peut être également un lieu où trouver un soutien psychologique vous offrant la possibilité d'évoquer votre manque de motivation et d'énergie, ainsi qu'un accompagnement face à vos troubles anxio-dépressifs. Car c'est aussi surtout ce sujet de fond auquel il serait salvateur de s'atteler. C'est également en allant mieux que vous serez à même de modifier votre rapport à la cocaïne.

Nous vous proposons plusieurs adresses dans votre département si cette piste vous intéresse et que vous souhaitiez prendre un rendez-vous.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation ou avez besoin d'un soutien ponctuel, n'hésitez pas à nous joindre par téléphone. Nous sommes disponibles 7j/7 de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit). Egalement par chat depuis notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le weekend.

Avec tous nos encouragements.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suiv

[**CSAPA LYON Presqu'île - Association Addictions France 69**](#)

22 rue Seguin
69002 LYON

Tél : 04 72 65 06 00

Site web : addictions-france.org/

Secrétariat : Lundi au Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h Vendredi de 13h30 à 16h30 - possibilité de laisser un message sur le répondeur

Accueil du public : Lundi au Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h - (19h pour certains jours) Vendredi de 13h30 à 16h30

Consultat° jeunes consommateurs : Lundi au Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h - (19h pour certains jours) Vendredi de 13h30 à 16h30

Service de prévention : prevention.aura69@addictions-france.org

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA LYADE - ARHM - LYON

31, rue de l'Abondance
69003 LYON

Tél : 04 72 84 62 00

Site web : lyade.arhm.fr/index.php

Secrétariat : Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le mardi de 10h à 12h et de 16h à 18h

Accueil du public : Lundi de 9h à 13h à 18h, mardi de 9h à 13h et de 13h30 à 19h, mercredi de 9h à 13h et de 13h30 à 19h, jeudi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h30, vendredi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h

Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 13h à 17h30, mardi de 16h à 19h, mercredi de 13h à 19h, jeudi de 14h à 16h, vendredi de 11h30 à 12h30 et de 14h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

Lieu Ecoute, Point Accueil Ecoute Jeunes, Vaulx-en-Velin, Association Écouter et Prévenir

7, chemin du Grand Bois
69120 VAULX EN VELIN

Tél : 04 78 80 81 59

Site web : lieuecoute.wordpress.com/

Secrétariat : Lundi au vendredi de 9h à 17h

Accueil du public : Du Lundi au vendredi de 9h à 17h. Permanences au centre social et culturel PEYRI : rue Joseph BLEIN et au Point Info Village : 55 rue de la République

Consultat° jeunes consommateurs : Le lundi de 14h à 18h

[Voir la fiche détaillée](#)

PAEJ Sud-Est Lyonnais PEPS'LYADE (Vénissieux, Corbas, Saint-Fons et Feyzin)

19 rue Victor Hugo
69200 VENISSIEUX

Tél : 06 23 97 83 04

Site web : lyade.arhm.fr/addiction-lyon/paej-lyade.php

Autre : 24h/24h - Laisser un message sur le répondeur afin d'être rappelé par l'équipe

Accueil du public : Mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, mercredi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 18h

Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 13h à 18h Mercredi de 10h à 18h30

[Voir la fiche détaillée](#)

Maison des Adolescents - Consultations Jeunes Consommateurs

22 rue Desseigne
69400 VILLEFRANCHE SUR SAONE

Tél : 04 74 60 59 00

Site web : anmda.fr/fr/maison-des-adolescents-de-villefranche

Secrétariat : Lundi, mardi et jeudi de 14h à 18h, mercredi de 14h à 19h vendredi de 14h à 17h

Accueil du public : Lundi, mardi et jeudi de 14h à 18h, mercredi de 14h à 19h, vendredi de 14h à 17h
(Accueil spécifique sur orientation interne tous les matins de 9h à 12h)

Consultat° jeunes consommateurs : Mardi de 14h30 à 16h30, mercredi de 14h à 19h, jeudi de 9h à 13h et de 15h30 à 18h et vendredi de 9h à 13h et de 14h à 16h

Fermeture annuelle : Fermeture de la Maison des Adolescents : les deux premières semaines d'août 2026 et entre Noël et le Jour de l'an

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA du GRIFFON - ARIA

16 rue Dedieu
69100 VILLEURBANNE

Tél : 04 72 10 13 13

Site web : www.oppelia.fr/etablissement/aria-lyon/

Secrétariat : Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, jeudi de 9h30 à 13h et de 17h30 à 19h, vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 16h

Accueil du public : Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, jeudi de 9h30 à 13h et de 17h30 à 19h, vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 16h

Consultat° jeunes consommateurs : Mardi et mercredi de 14h à 18h, des rendez-vous peuvent être ponctuellement proposés en dehors de ces horaires

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)

- [Cocainomanes Anonymes France](#)
- [Entraid'addict](#)
- [Narcotiques Anonymes](#)