

Forums pour les consommateurs

Gestion de craving

Par colombe13 Posté le 01/07/2026 à 21h28

Bonsoir à tous,

J'écris sur ce forum car je suis abstinente depuis six mois. J'étais accro à la cocaïne, ça a duré quatre ans. Je tiens le coup. Je suis traitée pour bipolarité depuis dix ans. Mon addiction à la cocaïne a commencé par une consommation festive. Très rapidement, je suis devenue accro. De mois en mois, ça s'est aggravé. J'ai été hospitalisée plusieurs fois en quatre ans, c'était devenu mon quotidien : conso, clinique, sevrage, conso. J'étais incapable de m'arrêter. Assez désespérée. Il y a six mois, ma grand-mère est décédée. Elle m'a élevée après le décès de ma mère. C'était quelqu'un d'exceptionnel. J'ai fait une promesse pour moi et pour elle, en lui disant au revoir : ne plus consommer, plus jamais. Je m'y tiens. J'ai passé cinq mois plutôt convenables, je suis stabilisée au niveau de la bipolarité sous lithium. Et j'ai complètement arrêté. Et là, depuis quinze jours, les cravings s'intensifient ; j'en ai quatre par jour. Pour contextualiser, je ne travaille pas actuellement, mais je vais faire un stage de deux mois. Je suis en recherche active d'un service civique. J'ai recherché activement une alternance, j'ai envoyé de nombreuses candidatures. Ça m'a minée. J'ai un super suivi : psychiatre, pair-aidante, psychologue, que je vois toutes les semaines. Si j'écris, c'est que j'ai besoin de conseils et de retours de personnes qui sont passées par là. Bonne soirée