© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Comment résister au craving

Par Profil supprimé Postée le 11/09/2018 08:44

> Bonjour je suis sorti de cure il y 2mois et maintenant je reconsomer depuis 3semaine je résisté a peu près 12h après impossible avez vous des conseils

---

Mise en ligne le 13/09/2018

Bonjour,

Nous allons vous proposer quelques pistes, mais bien sûr, pour mieux vous répondre et vous conseiller il aurait été utile de savoir de quel produit vous voulez vous défaire.

Vous êtes sorti de cure il y a deux mois et vous reconsommez depuis trois semaines. Vous ne nous dites pas si vous avez un accompagnement, un soutien, un suivi psychologique voire, si nécessaire, un traitement médicamenteux pour vous aider à mieux gérer les symptômes physiques liés au manque que pourrait générer votre sevrage.

Le craving (ou besoin irrépressible) est à distinguer de l'envie de consommer et il est difficile d'y résister. Cela suppose, entre autres, une forte consolidation psychologique mais également de mettre en place des stratégies, des parades pour y échapper.

Le plus important est bien sûr d'arriver à occuper votre esprit, de la manière la plus efficace et agréable. Il est également conseillé de changer ses habitudes, de ne pas toujours rester tout seul et de s'adonner, par exemple, aux loisirs que vous aviez avant et que vous avez arrêtés. Vous pouvez aller, de nouveau, dans les endroits que vous aimiez visiter, ouvrir votre porte à de nouvelles personnes, développer de nouvelles possibilités…

Sans être exhaustif ce sont là quelques pistes que nous vous indiquons pour vous aider à mieux résister au craving. Si vous désirez en reparler et/ou être orienté vers un spécialiste n'hésitez pas à revenir vers nous par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à minuit ou au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, gratuit et anonyme) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin.

Bon courage et cordialement