© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Un craving

Par Profil supprimé Postée le 10/11/2018 15:48

> Voilà depuis plus de trois heure j'ai une grosse envie de fumer un joint et j'ai beau m'occuper et penser à autre chose sa passe pas je peut faire quoi

---

Mise en ligne le 12/11/2018

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à vous préciser que le délai de réponse aux questions posées est de 48h hors week-end et jours fériés. De ce fait et dans le cas où votre situation nécessite une réponse rapide, nous vous conseillons plutôt de joindre nos écoutants soit par téléphone au 0800231313, appel gratuit et anonyme, tous les jours de 8h à 2h, soit par Chat via notre site internet www.drogues-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Vous nous aviez contactés afin que l'on vous aide à gérer votre envie irrépressible de consommer du cannabis.

Si cette situation devait se représenter dans le temps, sachez qu'il est important de vous occuper au maximum le corps et l'esprit (sports, ménage, activités de bien-être, de loisirs, jeux, sorties, projets personnels, bain, relaxation, …).

Le cerveau garde, en effet, en mémoire les traces des consommations passées, de leur impact sur vous (effets de détente, …). De ce fait, dans les moments où habituellement vous consommiez un joint, le souvenir de cette sensation, inscrit dans votre mémoire, tend à vous faire revivre ce moment de « plaisir ». Cela arrive aussi peut-être lorsque que vous vous sentez moins bien (tristesse, colère, frustration, contrariété, stress, …), ou, au contraire, dans les moments où vous vous sentez plus forte, ou lorsque vous avez un évènement à fêter, …

Il faut souvent de temps pour que ce ressenti s'estompe doucement.

Il serait du coup intéressant que vous essayez d'identifier à quel moment cette envie émerge : dans quel contexte vous trouvez vous, qu'êtes-vous en train de faire, en présence de qui, …..

Cela pourrait vous aider à mieux comprendre ces phases de « craving » et, ainsi, à les anticiper et les gérer différemment.

Un accompagnement psychologique pourrait également vous permettre d'en venir à bout.

Si ce n'est déjà le cas, nous tenons à vous rappeler que les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ont la possibilité de vous aider à comprendre et gérer vos envies. Vous trouverez ci-joint les coordonnées d'un CSAPA proche de chez vous. Des médecins, psychiatres, psychologues spécialisés y exercent et reçoivent de façon confidentielle et gratuite.

Bien à vous

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

Association Addictions France CSAPA de Périgueux

13 rue Alphée Maziéras
24000 PERIGUEUX

Tél : 05 53 07 66 82
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-de-perigueux/
Secrétariat : Les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 16h - le mercredi de 9h à 18h - avec une pause entre 13h et 13h30
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes consommateurs à Périgueux : dans le CSAPA et au Centre Information Jeunesse

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service