VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT FAIRE POUR ARRÊTER LE FREE BASE

Par Profil supprimé Postée le 06/06/2017 20:00

> Bonsoir je suis en train de faire le con avec la cocaïne en la basent depuis à peu près un ans avant cela était une à deux fois par mois et étant plus que dépressif ces derniers mois je suis passer à deux fois par jours et maintenant presque tout les jours je boss et j'ai des enfants deux weekend par moi cela m'a pas enpeche d'aller en chercher avec mais petits je suis très déprimée et envie de me suicider quand je n'en prends pas que puige prendre pour palier cela merci

---

Mise en ligne le 09/06/2017

Bonjour,

Votre consommation semble avoir pris des proportions importantes et vous vous sentez démuni pour y faire face.

Vous dites être très déprimé. Sans doute est-ce la raison pour laquelle vous avez recours de manière de plus en plus systématique à la cocaïne. Pourtant, bien que ses effets sur le moment vous apaisent, ils ne font que renforcer ces sentiments de déprime.

Vous demandez ce que vous « pouvez prendre » pour pallier cela. Il n'existe pas de traitement de substitution pour la cocaïne. Et de toute façon, cela ne règlerait sans doute pas votre souci. La question n'est pas de savoir comment remplacer la cocaïne mais plutôt de comment vivre sereinement sans rien consommer… Et cela suppose d'accepter de renoncer à ce que le produit vous apporte sur l'instant.

Ceci dit, il est parfois très difficile de rompre ce cercle vicieux sans aide extérieure. Celle-ci peut prendre différentes formes complémentaires. Vous pouvez tout d'abord rencontrer un médecin qui pourra évaluer vos troubles dépressifs et pourquoi pas vous prescrire un traitement antidépresseur qui pourra vous aider à ne pas vous sentir trop mal. Vous pouvez également rencontrer un psychologue, qui pourra vous accompagner dans la réflexion de la place de ce produit dans votre vie ainsi que sur le travail de « deuil » que vous aurez à faire pour vous en défaire. Vous pourrez rencontrer ces professionnels, spécialisés dans la question des addictions dans des CSAPA (Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous trouverez ci-dessous quelques adresses dans votre ville. L'accueil y est anonyme et gratuit.

Cette démarche que vous espérerez entreprendre ne se fera sans doute pas sans difficultés et sera peut-être semée d'embuches. Mais c'est en décidant de l'avenir que vous voulez pour vous et vos enfants que vous pourrez prendre cette décision et vous y tenir, avec comme ligne d'horizon une nouvelle vie qui sera, à n'en pas douter, bien plus belle et bien plus libre sans cocaïne…

Nous vous souhaitons bon courage. Et si vous ressentez le besoin de parler, en plus d'un suivi psychologique, à des moments précis, vous pouvez nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, de 8 h à 2 h, tous les jours).

Cordialement,

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CSAPA MALAUSSENA

10 avenue Malaussena
06000 NICE

Tél : 04 92 03 21 50
Site web : www.chu-nice.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h15 à 12h30 et de 13h30 à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h15 à 12h30 et de 13h30 à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous, de préférence le mercredi
Substitution : Unité méthadone sur rendez vous, aux mêmes horaires que le CSAPA excepté le vendredi (ouverture le matin seulement)de 9h à 11h30
COVID -19 : contact de septembre 2022: Port du masque obligatoire et désinfection des mains;

Voir la fiche détaillée

CSAPA ACTES

6, avenue de l'Olivetto
06000 NICE

Tél : 04 93 53 17 00
Site web : www.fondationdenice.org/p-centre-de-soins-152
Accueil du public : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h15, sauf le mardi après midi (réunion)
Secrétariat : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h15,
Substitution : L'unité Méthadone ouvre aux mêmes horaires que le CSAPA
COVID -19 : Contact de Mars 2022 : Depuis la crise sanitaire le CSAPA reçoit uniquement sur rendez vous dans le respect des gestes barrières. Seule structure sur Nice à recevoir dans un délai court les personnes en demande d'aide (les usagers sont reçus dans la semai
Consultat° jeunes consommateurs : le mercredi est dédiée à l'accueil des jeunes consommateurs, sur rendez vous

Voir la fiche détaillée

CSAPA EMERGENCE

5 avenue Martin Luther King
06200 NICE

Tél : 04 92 47 81 81
Site web : www.groupe-sos.org
Accueil du public : Lundi de 9h à 12h30 et de 13h à 18h30, mardi de 9h à 12h30 (fermé l'après-midi, sauf semaine impaire ouverture de 16h30 à 18h30), du mercredi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 , et le vendredi matin de 9h à 12h30
Consultat° jeunes consommateurs : mercredi de 13h30 à 16h30 (par les travailleurs sociaux et l'infirmière)
COVID -19 : Contact d'aout 21 : fonctionnement normal dans le respect des gestes barrières
Substitution : Délivrance de méthadone le matin, hormis le mercredi

Voir la fiche détaillée