

Vos questions / nos réponses

## Désemparée

Par [Profil supprimé](#) Postée le 06/07/2019 00:56

Bonjour, je me rends compte de l'impact du crack sur ma vie et pourtant je n'arrive pas à réagir, je me regarde plonger et à part pleurer de ma situation, je ne suis capable de rien d'autre..... Je voudrais savoir si qq uns d'entre vous s'en sont sortis, comment vous avez fait????

Je n'arrive plus à voir d'issue à ma situation..... Si, la mort, j'en moyenne 19 de tension et des cachets d'urgence quand mon cœur s'emballer pour me sauver..... mais je vois bien que malgré ça, je me tue à petit feu, je vois bien à quel point le produit est plus fort que moi.....

J'ai déjà affronté beaucoup de choses dans ma vie, un viol, des attouchements sexuels, le manque d'amour d'une mère, le foyer, la rue, la délinquance, l'anorexie, la boulimie..... J'ai toujours été assez forte pour me relever et comme je dis tout le temps depuis qq temps, je suis fatiguée de me battre, je suis éreintée de cette vie et je n'y arrive plus..... Et ça peut être ce qui fait le plus mal, j'ai toujours été une guerrière alors me voir ainsi est très douloureux....

J'ai envie de m'en sortir, retrouver ma force, être celle que je suis alors svp, dites moi comment vous vous en êtes sortis....

---

**Mise en ligne le 08/07/2019**

Bonjour,

Votre témoignage est touchant, reflète beaucoup de souffrance et nous y sommes sensibles.

Malgré tout ce que vous avez injustement subi et votre difficulté actuelle à vous sortir de ce pas, nous retenons que, comme « guerrière », vous avez toujours été forte et su vous relever pour tenir sur vos deux jambes.

Le crack a la particularité de placer rapidement la personne dans une recherche compulsive et l'amène à en consommer davantage; ce qui la pousse assez vite dans des conditions de vie très précaires entraînant la dégradation de l'état de santé général. L'état dépressif et d'épuisement général que vous nous décrivez est à rapprocher des effets particuliers de ce produit.

Ceci étant, nous pensons que vous avez tout à gagner à solliciter de l'aide : d'abord pour ne pas vous sentir seule dans votre mal-être, ensuite pour être accompagnée et soutenue dans votre projet d'arrêter votre consommation de crack.

C'est pourquoi nous vous suggérons de vous rapprocher d'un CSAPA ou Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie où des professionnels vous accueilleront en toute discrétion et sans aucun jugement. Ce sont des addictologues, médecins, psychiatres, psychologues, qui vous recevront, écouteront et proposeront gratuitement de nouvelles pistes pour arrêter votre consommation durablement. Nous vous avons mis deux adresses de ces centres situés à Besançon. N'hésitez pas à les joindre ou à vous rendre sur place pour obtenir un premier rendez-vous.

Nous vous avons également mis en lien notre espace forum afin de rejoindre une discussion déjà existante ou en créer une nouvelle en rapport avec ce thème. Vous pouvez également laisser votre témoignage dans notre rubrique du même nom et pourrez ainsi obtenir les retours des internautes qui vous liront.

Si vous souhaitez une aide et un soutien ponctuels, n'hésitez pas à revenir vers nous par tchat via notre site (gratuit et anonyme) tous les jours de 14h00 à minuit ou au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, gratuit et anonyme, tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin.

Avec tout notre soutien pour trouver l'aide nécessaire,

Bien cordialement.

---

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

---

**[Collectif Ensemble limitons les risques \(Collectif ELR\)](#)**

3 rue Victor Sellier  
**25000 BESANCON**

**Tél : 06 21 89 52 42**

**Site web : [collectif-bisontin-elr.org](http://collectif-bisontin-elr.org)**

**Permanence téléphonique : De préférence du lundi au vendredi de 9h à 18h**

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)
- [Fiche sur le crack](#)