© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Stopper le crack

Par Profil supprimé Postée le 18/08/2019 20:16

> Je suis consommateur de cocaïne depuis plusieurs années et depuis 8 mois je suis passé à la cocaïne basée, fumer quoi. Et l'envie n'est plus là même. Quand je sniffer je maitriser ma consommation. Aujourd'hui le crack guide m'a vie et détruit ma vie et ma famille. Comment se faire aider ou accompagner ? Quel conseil ? Comment sortir de la ?

Mise en ligne le 21/08/2019

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à nous excuser pour le délai de réponse qui, en période estivale, s'inscrit au-delà de notre engagement de vous fournir un retour dans les 48h.

Vous êtes aujourd'hui en demande d'aide vis-à-vis de votre consommation de cocaïne, puisque depuis que vous la fumez sous forme de crack (free base/cocaïne basée), vous ressentez une perte de contrôle sur vos consommations, et vous semblez être très affecté par leurs repercussions sur votre vie personnelle et familiale.

Il est vrai que les effets de la cocaïne basée sont immédiats et plus intenses que ceux de la cocaïne prise en sniff. Ils sont également d'une durée plus courte, et s'accompagnent d'une descente plus violente, ce qui peut engendrer une consommation compulsive (afin de retrouver l'euphorie des effets et de court-circuiter ceux de la descente). Par ailleurs, des consommations régulières peuvent entraîner un effet de tolérance: c'est-à-dire que petit à petit, le corps s'habituant, il va réclamer plus de produit pour ressentir les mêmes effets.

Tout cela en fait un produit au caractère addictogène extrêmement puissant qui, associé aux effets de la descente et à la recherche compulsive de ce produit, peut entraîner un état d'épuisement physique et psychique chez les personnes qui en consomment, ainsi qu'à un isolement relationnel. Pour toutes ces raisons, arrêter seul peut se révéler extrêmement difficile.

Aussi avez-vous raison de vouloir vous faire accompagner dans une démarche d'arrêt. C'est un pas essentiel que vous venez de franchir aujourd'hui, qui révèle une forte motivation à reprendre le contrôle sur votre vie, et à retrouver un mieux-être. Il existe des centres spécialisés dans l'accompagnement des personnes en difficultés avec leurs consommations de substances, au sein desquels vous pourrez trouver un soutien, des

conseils et un suivi médico-social pour vous accompagner dans cette démarche. Ce sont des espaces non-payants et confidentiels, qui peuvent également recevoir vos proches s'ils en ressentent le besoin (écoute, informations, conseils).

Il s'agit de Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (C.S.A.P.A.), composés généralement d'une équipe pluridisciplinaire afin de vous garantir un soutien global (médical, psychologique, social...), afin de ne pas se focaliser uniquement sur le produit. En effet, des conduites addictives sont souvent le symptôme d'un mal-être plus profond ou antérieur (événement(s) traumatique(s), vulnérabilité, mal-être professionnel, manque d'estime de soi...) qui constitue dès lors un facteur de fragilité face aux drogues. Il est parfois nécessaire de revenir sur ces éléments de vie avec l'aide de professionnels, afin de regagner confiance en ses propres capacités, et de pouvoir reprendre le contrôle sur ses consommations.

A une vingtaine de minutes en transport de chez vous, à Brest, se trouve justement le Service Intersectoriel d'Addictologie "Accueil Drogue Information", auprès duquel nous vous conseillons de vous rapprocher.

Nous vous conseillons par ailleurs deux articles disponibles sur notre site internet, qui explicitent la temporalité de la démarche d'arrêt, ainsi que les différentes formes de prise en charge existantes.

Si vous souhaitez davantage d'informations, ou si vous ressentez le besoin d'échanger avec nous, n'hésitez pas à nous contacter par le biais de notre ligne d'écoute: de 8h à 2h du matin, au 0 800 23 13 13 (appel gratuit depuis un poste fixe), ou via le tchat (de 14h à 00h).

Avec tous nos encouragements pour votre démarche,

Bien cordialement.

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

En savoir plus :

- Aide à l'arrêt
- Les différentes modalités d'aide

Autres liens :

- Fiche sur la cocaïne
- Fiche sur le crack