

Vos questions / nos réponses

Comment savoir si on est en train de tomber accro au crak ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 27/11/2020 21:18

Je prend du crak tout les jours depuis quelques semaines, tout le monde me dit que je tombe dedans mais j'en ai pas l'impression. Qu J'ai bientôt plus d'argent et je me demande quelle redescente vais je avoir ? Je suis complètement perdu, j'ai besoin d'aide ... Une réponse ? p

Mise en ligne le 30/11/2020

Bonjour,

Nous comprenons que vous vous posez ces questions et nous allons vous apporter des éléments de réponse.

Le fait de fumer du crack tous les jours et d'appréhender de ne plus pouvoir en consommer est le signe qu'une dépendance est en train de s'installer. Peut-être pouvez-vous identifier les raisons qui vous poussent à fumer pour trouver d'autres solutions que le crack. Par exemple certaines personnes en fument pour se sentir bien et pour lutter contre la fatigue. Dans ces cas, elles peuvent réfléchir aux événements qui font qu'elles ne vont pas bien et pour la fatigue, regarder s'il n'y a pas des troubles du sommeil qui peuvent être gérés autrement.

La descente peut en effet faire peur car les sensations agréables ressenties lors de la prise laissent place à des sensations désagréables, comme la fatigue, une humeur dépressive et de l'anxiété. En fonction de l'usage que vous en faites, cela peut durer entre 1 et 5 jours. Nous vous joignons une fiche informative sur le crack en fin de réponse, dans laquelle vous trouverez de plus amples informations sur la descente dans la rubrique « effets secondaires » et « dépendance ».

Il est important que vous ne restiez pas seule dans ces moments-là, le fait d'être entourée peut aider à passer cette période difficile. N'hésitez pas à appeler des amis, votre famille ou même notre numéro.

Il existe aussi des structures spécialisées en addictologie pour les jeunes entre 12 et 25 ans, ce sont les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs). Des professionnels tels que des médecins, des psychologues ou encore des travailleurs sociaux y travaillent pour aider les personnes se posant des questions sur leurs

consommations. Vous pouvez y aller pour avoir du soutien et un accompagnement, tout comme pour faire un point sur vos prises. Nous vous joignons des adresses de structures dans votre département ci-dessous. Les consultations y sont gratuites et confidentielles.

Enfin, n'hésitez pas à nous recontacter afin d'échanger davantage sur la situation avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements pour vos démarches,

Bien à vous.

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

Association Addictions France 14-CSAPA Rive Droite

41 Avenue Père Charles de Foucauld
Pôle Santé Grâce de Dieu
14000 CAEN

Tél : 02 31 52 95 90

Site web : addictions-france.org

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 18h. Fermeture le mercredi à 17h30.

Service de prévention : Intervention de prévention et de formation sur demande - Contacter le siège au 02 31 85 35 21

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation des jeunes de moins de 25 ans à la Maison des Adolescents: lundi et mercredi après-midi sur rendez-vous Lieu : 9 place de la Mare à Caen, Tél. 02 31 15 25 25 (assurée par l'infirmière du centre de soin).

[Voir la fiche détaillée](#)

ESI 14- CSAPA Lisieux : Antenne à Deauville

Maison médicale Côte Fleurie
Créative Place
14800 DEAUVILLE

Tél : 02 31 31 44 58

Site web : www.esi14.fr/esi-14

Secrétariat : Lundi 8h30-18h00 - Mardi et jeudi 8h30-13h et 13h30-18h. Mercredi et Vendredi : 8h30-13h et 13h30-17h

Consultat° jeunes consommateurs : A la demande de l'usager (prise de rendez-vous par téléphone)

[Voir la fiche détaillée](#)

ESI 14-CSAPA Lisieux : Antenne à Honfleur

21 rue de l'Homme de Bois
14600 HONFLEUR

Tél : 02 31 31 44 58

Site web : www.esi14.fr/esi-14

Secrétariat : Lundi 8h30-18h00 - Mardi et jeudi 8h30-13h et 13h30-18h. Mercredi et Vendredi : 8h30-13h et 13h30-17h

Consultat° jeunes consommateurs : A la demande de l'usager (prise de rendez-vous par téléphone)

[Voir la fiche détaillée](#)

Association Addictions France - CSAPA le Bocage à Vire

1 rue du Neufbourg
14500 VIRE

Tél : 02 31 67 55 93

Site web : www.addictions-france.org

Accueil du public : Mardi 8h30-17h30- Mercredi et Jeudi 8h30-18h - Vendredi de 8h30 à 17h, le Csapa est fermé le lundi.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Fiche sur le crack](#)