© Drogues Info Service - 1 juin 2025 Page /

Forums pour les consommateurs

## Aide pour arrêter la freebase ou crack

Par Yoyo50 Posté le 20/10/2021 à 13h10

Salut, à tous j'ai 35 ans et depuis 1 an je suis tombé dans l'enfer de la freebase je consomme actuellement 2g par jours et je vous avoue que je suis à bout je sais pas comment faire pour arrêter. J'ai deux enfants pour eux et ma femme faut que j'y arrive. Mais je vois pas de solution.jai toujours eu des problème plus ou moins grave avec la drogue mais jusque là j'arrivai à me contrôler même à l'époque je consommer de la coc en poudre j'ai réussi à arrêter du jour au lendemain, mais là c'est différent je tient pas les taff pourris la vie de famille je suis devenu un boulet la seul chose qui m'apporte c'est d'avoir ma coc pour pouvoir aller la basé et la fumé tt seul dans mon garage. J'ai perdu du poid je suis à 53 kg pour 1m75 c'est dur je dort quasiment plus , c'est plus possible.di quelqu'un à vécu ça et s'en est sorti je suis preneur, mais j'irai pas dans les centre pour addiction j'ai déjà eu le droit qu'à d jetait jeune sa m'a pas aidé loin de la.

Je vous remercie pour vos réponses

## 21 réponses

Profil supprimé - 20/10/2021 à 17h26

J'ai un de mes meilleurs amis qui est mort il y a 4 mois de la même addiction.

Si tu continue, tu risques de mourir prématurément, tu veux t'en sortir mais tu ne veux pas aller dans un service psychiatrique... ok bah alors il te faudra une volonté de fer pour arrêter car il n'y a aucun substitut à ce produit.

Alors soit t'as le déclic maintenant, soit fais toi enfermé parce que parti comme t'es parti là, t'es franchement mal parti.

De plus il ne s'agit pas d'une plongée mais bien d'une replongée, ce qui n'est absolument pas à prendre à la légère.

Vu que t'as su trouver de la coke, je présume que des gens dans ton cercle social on pu t'en refourguer. Si c'est le cas, il est temps de couper les ponts.

Pepite - 20/10/2021 à 17h42

Bonsoir Yoyo50,

Bienvenue et merci pour cette bouteille à la mer.

Je veux bien-être le tiers qui vous lit. Faire le récit de soi est important pour cheminer : je suis Monsieur X, mes parents étaient...

Il est temps pour vous, pour votre santé de vous reconnecter à ce corps qui subit. Exprimer vous comme ça vient.

"Sauve toi la vie t'appelle" est le titre d'un des livres de B Cyrulnik. Neuropsychiatre. Ce Monsieur est une perle à écouter ou à lire.

Il dit que les personnes addict sont prisonnières. Libérez vous de ce tapis roulant qui s'est installé dans votre mental. Vos émotions sont normales et vous êtes certainement une personne sensible. N'est ce pas ?

Vous pouvez y arriver Yoyo50. Et vous arriverez parce que vous en valez le coup.

Bien à vous,

Pépite

## Profil supprimé - 21/10/2021 à 06h35

Salut l'ami, je suis tombée par hasard sur ton post et je me suis mis en tete de te repondre car je comprend tres bien ta situation. Cette facoon de s'auto-denigrée, ce sentiment de trouvée ta conso naze, inintéressante et d'en voir que le mal. Pour ma part je consomme en fume mais principallement en IV. L'addiction est quasi la meme, ca tourne juste autour du craving de ce flash et de la frustration de la descente qui est de plus en plus rapide dose apres dose... Aujourd'hui je travaille enormément desus, j'etait il y a trois mois a ne rien gérée du tout dormir 1/2 petite nuit par semaine m'eteindre sociallement j'avais plus d'amour plus d'envie bref la coke tu me comprend., Je consomme toujours quotidiennement plusieur grammes mais je met en place tout plein de chose pour avancer et j'avance mais c'est dure c'est un travail que je ferait toute ma vie mais ca en vaut la peine car je mieux qu'une vie sans plaisir a juste comblée une envie. Et je pense que toi aussi tu vaut mieux qu'etre dans ton garage a te decevoir et perdre le temps que tu peux passer avec tes deux lou et madame. Ce que je te conseille tout d'abord c'est de comprendre bien le mécanisme de l'addiction, comprendre comment la cocaine agit sur notre cerveau, particulierement le keucra. Le fait de comprendre ca va te donner les clef pour mettre en place ta stratégie pour te sortir de la. Tu ne veut pas aller voir de pro en csapa c'est ton choix mais ta 3 facteur qui vont jouer : en premier celui qui va jouer le plus c'est Toi, comment tu va t'investir, ta génétique avec la conso. Ton environnement (mais j'ai pas l'impression qu'il agit enormément sur toi t'es dans une conso le soir solo et pas tout au long de ta journée avec d'autre gens ) et l'aide que tu va avoir, ca peut etre ta femme de discuter avec elle, l'aide que tu vient chercher en postant ce message, un profesionel de santée avec qui tu est a l'aise qui te comprend ou meme chimique, il y as des medicament qui canalisse un peu le craving ( je ne sais pas si tu sait bien defenir le craving c'est cette envie, ce besoin irésistible de consommer alors qu'on fond tu n'en as pas envie ) comme le mucomist a ford dosage, oui le truc pour la toux

Mais la meilleurs facon de le vaincre le craving c'est de trouver une nouvelle passion, de s'occuper l'esprit, profiter du temps qu'on as pour passer de

bon moments avec les gens qu'on aime, meme si c'est compliquée d'aimer quant on est a fond avec cette dame la...

Ce que je voulais dire c'est que ca peut etre un premier pas d'accepter de l'aide et ce sera pas comme quand t'etait gamin..

Et surtout c'est de travailler au jour le jour, pas ce dire cette semiane je fume pas et au final lundi ca craque

mardi pareil et arrivée mercredi ben je ferait rien semaine pro. Ca met trop de pression il faut juste ce dire aujourdhui je fume pas et demain je m'autoriserai tout ce que je veut mais aujourdhui je me met cette objectif C'est ultra important car avec de la pression et de pas reussir la deception c'est vicieux.

Bref je pourrais te donner encore d'autre conseil mais je vais partir de cher moi m'occuper l'esprit ailleurs Te met pas la pression, parle en avec ta femme, faut pas qu'elle t'en demande trop et pas qu'elle aille dans le sens inverse de toi, et on se connait pas mais jsuis sure tu mérite mieux qu'une galette qui fond trop vite et disparait site en ne te laissant rien....

Force a toi

Pepite - 21/10/2021 à 10h34

Bonjour Yoyo50

On est 3, c'est super.

Ne restez pas figé sur l'expérience négative de votre jeunesse. Actualisez vous en contactant par exemple un modérateur de drogue info service qui vous orientera.

Certes vous n'aimerez pas certaines rencontres mais aujourd'hui vous avez la capacité de choisir parmi elles parce que vous avez 35 ans. Faites vous confiance. Soyez à l'écoute de vos ressentis.

J'ai choisi mon psychiatre, je fais 60 km pour le voir. Auparavant, j'ai vu 3 fois une pro PNL qui m'a beaucoup aidé. Avec elle, en 2 mois, j'ai avancé sur moi, ce que je n'avais pas fait après 4 années avec une psychologue.

Mais dans tout cela le plus important est dans le partage de ce qui vous arrive.

Les couples sont capables de vivre des situations difficiles. Parlez en avec votre femme.

Libérez vous de cet emprisonnement mental qui vous dévalorise et renforce vos pensées dépressives

Accrochez vous à des petites victoires. Tous les jours lancez vous un défi : aujourd'hui je vais faire un gâteau, je vais marcher, je vais chanter...

Qu'est ce que vous aimez Yoyo50?

Yoyo50 - 21/10/2021 à 11h30

Salut, à tous merci de vos réponse qui font du bien à lire. Je me sens vraiment mal vis à vis de ma femme qui est à bout et elle qui à jamais consommer aucun produit comprend pas trop comment on peux se laisser couler, moi je le sens mal car toute ma vie j'ai était qu'un drogué hélas j'ai déjà perdu beaucoup ma famille par exemple personne ne me parle à cause de tous les soucis avec la drogue. Tout mon cercle d'amis ce drogue comme vous pouvez l'imaginer même si j'ai déjà fait un gros tri je serrais toujours plus ou moins confronté au produit sans travail tout seul toute la journée avec les pensés c'est horrible, toutes mes passions sont passés aux second plan et j'arrive pas à me sortir les doigts du c... .pourtant la drogue ma vraiment rien apporté prison faire pleurer les gens qui m'entourent franchement je le demande encore comment ma femme peux me supporter et j'ai tellement honte vis à vis de mes enfants et peur qu'il sois faible comme moi en grandissant et qu'ils finissent comme moi c'est horrible. En tous cas merci a vous

Pepite - 21/10/2021 à 14h00

Yoyo50,

Vous n'êtes pas seul. Vous ne pouvez pas réécrire le passé mais vous pouvez agir pour demain, votre avenir. Votre honte montre à quel point vos proches comptent pour vous.

Vous pouvez la métamorphoser par la fierté de ce que vous allez faire désormais. Ecouter la chanson "tout oublier" d'Adèle. Qu'en pensez vous ?

Vous restez figé sur vos échecs sans croire au changement. Pourquoi ? Cela vous rassure et vous donne l'occasion de continuer à vous détruire ?

J'ai connu les doutes pendant le cancer. Vous savez ce qu'on m'a répondu : Sans projet, sans espoir on n'a plus qu'à se pendre.

Direct mais juste. J'ai réussi à combattre mes peurs. Bon il en reste une ou deux qui trainent...mais j'y travaille.

Mettez vous des projets atteignables. Soignez vous avec des professionnels de santé, faites de la méditation de pleine conscience, préservez vos enfants au maximum des moments difficiles. Partagez avec votre compagne en lui témoignant votre gratitude.

Changez de milieu, indispensable.

Objectif: Mettre en place quelque chose qui vous coupe de vos habitudes. Chaque jour une petite victoire que vous couchez sur papier. Et vous vous y tenez.

Vous avez besoin de vous poser, de regarder ce qui se passe autour de vous et de faire le récit de votre histoire.

Ecrivez, réfléchissez, donnez du sens à votre vie.

Globalement, vous avez besoin de prendre confiance en vous et de développer votre estime de vous.

Tiens je vous lance un défi. Ici, chaque jour vous venez écrire une de vos idées sombres puis vous la contrez avec 3 positives.

Exemple: Je suis nul, je n'y arrive pas.

Je vais y arriver.

Je suis un mec sympa

Je peux accomplir de belles choses

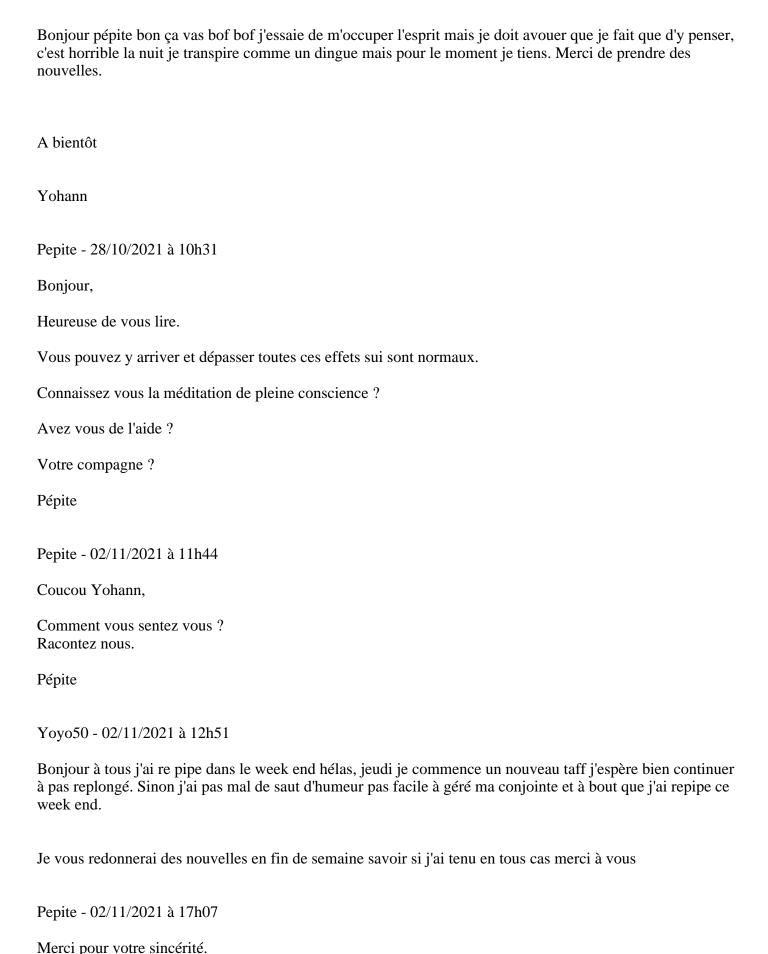
Prenez soin de vous, c'est la clé YOYO50.

Pepite - 27/10/2021 à 21h29

Bonsoir Yoyo50,

Comment vous sentez vous?

Pépite



Vous êtes là, ce n'est pas pour rien. Vous cheminez avec vos possibles. Que s'est-il passé? Racontez vos images, vos peurs, vos angoisses. Pépite Pepite - 19/11/2021 à 06h27 Bonjour Yohann, Pas de nouvelles...pas de nouvelles. Comment vous sentez vous? Avec toute ma bienveillance, Pépite Yoyo50 - 12/12/2021 à 22h12 Bonjour désolé de pas avoir écris avant mais j'ai rechuté. Je suis pas retourné au taff depuis mardi... Vendredi j'ai eu un rdv au centre de sois presqu'île j'ai des nouveau rendez vous à venir au moi de janvier. Donc. Le moral pas top top. Mais je vais retenter un arrêt car faut vraiment que je m'en sorte. Merci pour vos messages.

Pepite - 03/01/2022 à 11h16

Bonjour Yohann,

Votre pseudo parle de vous et en quelque sorte de notre condition humaine. Comme le yoyo, on a des hauts et des bas. Parfois même on peut remonter mais en étant bancale. On expérimente et on apprend.

Tenez vous la main dans ce chemin Yohann, soyez doux envers vous même.

Il y aura des moments de doute, de désespoir mais aussi des petites victoires.

Ce sont à elles que je vous propose de vous accrocher.

Noter dans un cahier vos triomphes : vos démarches, ces messages ici, votre ballade du jour...

Votre épreuve vous renforcera et vous serez fier de ce que vous aurez accompli.

Pendant les fêtes je suis montée avec mon fils sur une roue panoramique malgré la peur au ventre. Mon mari est resté en bas. Je suis angoissée par la mort Yohann et je me suis mise à l'épreuve. Ce fût très pénible, des idées sombres me sont venues dont celle de sauter pour cesser de souffrir. J'ai donc regardé mon fils, j'ai pensé à mon mari puis j'ai chanté 3 fois la Marseillaise pour cesser ce tourbillon émotionnel.

Arrivée en.bas, j'ai senti que quelque chose s'était passé en moi. Depuis l'oppression chronique dans ma poitrine s'est estompée. Je vais en discuter avec mon psy.

Parfois en affrontant sa peur, on s'aperçoit finalement qu'elle n'est pas la réalité que l'on s'imagine.

Donnez des réponses à vos questions Yohann. Votre mental fonctionne comme tout le monde. Exprimez vous ici librement, ce forum est anonyme.

Prenez soin de vous,

Pépite

Schweeps - 05/03/2024 à 01h13

Bonsoir yohann? Ou en etes vous aujourd'hui ? J'ai 36 ans et je regrette d'avoir goute cette merde

Yoyo50 - 05/03/2024 à 09h09

Bonjour c'est toujours très très compliqué j'arrive à ne plus consommer tous les jours mais je consomme encore assez régulièrement hélas. On peut que regretter d'avoir découvert le cailloux

Silence - 18/08/2024 à 09h31

Coucou,

Courage, tu peux y arriver même si ça à l'air insurmontable

Yaya77 - 05/03/2025 à 02h27

Slt yoyo50 il et 3h23 du mat et tjr pas coucher j'ai lu ton message je vie la même chose apart je suis sorti de cure le 10 janvier après 1 mois et 10 jours alors que je devais faire 3 mois à min arrivée à la gare je suis parti direct m'acheter 2 g un stylo une bouteille et c'était reparti sauf que je consomme 2 à 3 fois plus qu'avant je suis dépasser je sais pas si tu t'en est sorti mais il faut qu'on se sorte de sa mais très très dure lâche rien force à toi .

Chibromax - 07/03/2025 à 04h20

Hello..

Actuellement 5h03 en train de baser, j'ai commencé a faire ça régulièrement et seule depuis 2 mois environ, mais la ça fait des semaines que je ne dors quasi plus, j'ai perdu au moins 10kg en un mois même pas... En soit la drogue ne fait qu'accentuer le mal-être que j'ai depuis toujours, LA SOLITUDE.. J'ai toujours été un peu (bcp) dépressive, et la drogue m'a permis de me comprendre, de me voir, m'écouter.. Aujourd'hui j'ouvre enfin les yeux et arrête de me mentir, et je prend conscience des causes de ma douleur la plus profonde...

Je sais bien que la drogue ne soignera rien et que je me réfugie dedans.. Mais je vous jure que si elle n'avait pas été là j'aurais continué à être éteinte à l'intérieur, à traîner ma tristesse sans même essayé de savoir d'où elle venait, j'aurais continué à penser que c'était moi le problème...

Aujourd'hui j'ai peur car je me vois plonger dans la base, je me rend compte que je suis réellement seule, que depuis des mois/années on ne m'a pas prit dans les bras, ni demandé si ça allait..

Et en fait ce qui me fait le plus mal, ce qui me donne envie de tout lâcher, c'est que ma propre mère ne me voit pas, on vit ensemble mais elle n'est jamais là alors que j'ai laissé ma vie entière de côté pour la "sauver", j'ai vendu et lui ai donné TOUT ce que j'avais, et même quand je lui dis clairement que je suis à bout que j'ai plus envie de me battre et clairement disparaître, et bah savez quoi ? Elle me laisse encore seule.. Meme en hurlant ma peine on ne me voit pas, on ne m'entend pas...

Je suis fatiguée de vivre, toute ma vie j'ai voulu y mettre fin, je n'avais pas envie d'essayer, je m'accroche depuis 28 ans, aujourd'hui j'essaye de me battre d'aimer la vie d'aimer tout ce qu'il y a sur cette terre, j'essaye de faire que du bien autour de moi, et je me retrouve dans le noir, avec absolument rien de construit, et personne qui me pleurera sincèrement ? Je n'ai rien à quoi me raccrocher, je n'ai plus envie de construire dans un monde où je suis invisible, ou je ne me suis jamais senti nulle part à ma place même dans ma propre maison...

Je suis en train de sombrer dans la drogue pour éviter les idées noires...

Ma mère est au courant, me voit, mais reste aveugle..

Aucune idée du pourquoi je vais poster ce commentaire, besoin d'aide je pense, j'ai mal en moi, il y a tellement de choses que j'encaisse en silence depuis tant de temps...

## Charlie01 - 13/03/2025 à 02h48

Hello chibromax , ton témoignage m'a ému, tu es seule car la drogue te renferme sur toi même, moi perso je la tape en trace et mon dieu l'enfer de cette drogue , j'ai commencé c'était festif et la je tape 3/4g en 2 jours facile seule dans ma chambre ! Bref j'ai pas énormément de conseil à te donner parce que j'arrive pas à m'en sortir non plus ,mais accroche toi à la vie , prend un animal , viens on parle ! Fais attention à toi , je te connais pas mais je sais que tu peux t'en sortir , prend soin de toi