

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.j'ai 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 seule 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 poids 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 jetais jeune sa m'a pas aidé loin de la.

Je vous remercie pour vos réponses

## 30 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,

Pépité

Profil supprimé - 21/10/2021 à 06h35

Salut l'ami, je suis tombée par hasard sur ton post et je me suis mis en tête de te répondre car je comprend très bien ta situation. Cette façon de s'auto-dénigrer, ce sentiment de trouver ta consommation, inintéressante et d'en voir que le mal. Pour ma part je consomme en fume mais principalement en IV. L'addiction est quasi la même, ça tourne juste autour du craving de ce flash et de la frustration de la descente qui est de plus en plus rapide dose après dose... Aujourd'hui je travaille énormément dessus, j'étais il y a trois mois à ne rien gérer du tout dormir 1/2 petite nuit par semaine m'éteindre socialement j'avais plus d'amour plus d'envie bref la coke tu me comprends., Je consomme toujours quotidiennement plusieurs grammes mais je mets en place tout plein de choses pour avancer et j'avance mais c'est dur c'est un travail que je ferais toute ma vie mais ça en vaut la peine car je préfère qu'une vie sans plaisir à juste combler une envie. Et je pense que toi aussi tu vaut mieux qu'être dans ton garage à te décevoir 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 cocaïne agit sur notre cerveau, particulièrement le kéucra. Le fait de comprendre ça va te donner les clés pour mettre en place ta stratégie pour te sortir de là. Tu ne veux pas aller voir de pro en csapa c'est ton choix mais ta 3<sup>e</sup> facteur qui vont jouer : en premier celui qui va jouer le plus c'est Toi, comment tu vas t'investir, ta génétique avec la conso. Ton environnement ( mais j'ai pas l'impression qu'il agit énormément sur toi t'es dans une conso le soir solo et pas tout au long de ta journée avec d'autres gens ) et l'aide que tu vas avoir, ça peut être ta femme de discuter avec elle, l'aide que tu viens chercher en postant ce message, un professionnel de santé avec qui tu es à l'aise qui te comprend ou même chimique, il y a des médicaments qui canalisent un peu le craving ( je ne sais pas si tu sais bien définir le craving c'est cette envie, ce besoin irrésistible de consommer alors qu'on fond tu n'en as pas envie ) comme le mucomist à forte dose, oui le truc pour la toux

Mais la meilleure façon de vaincre le craving c'est de trouver une nouvelle passion, de s'occuper l'esprit, profiter du temps qu'on a pour passer de bons moments avec les gens qu'on aime, même si c'est compliqué d'aimer quand on est à fond avec cette dame là...

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

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

mardi pareil et arrivée mercredi ben je ferait rien semaine pro. Ca met trop de pression il faut juste ce dire aujourd'hui je fume pas et demain je m'autoriserai tout ce que je veut mais aujourd'hui 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 peut se laisser couler, moi je le sens mal car toute ma vie j'ai été 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 serais toujours plus ou moins confronté au produit sans travail tout seul toute la journée avec les pensées 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 peut 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 traînent...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 ?

Pépité

Yoyo50 - 28/10/2021 à 08h03

Bonjour pépite bon ça vas bof bof j'essaie de m'occuper l'esprit mais je doit avouer que je fait que d'y penser, c'est horrible la nuit je transpire comme un dingue mais pour le moment je tiens. Merci de prendre des nouvelles.

A bientôt

Yohann

Pepite - 28/10/2021 à 10h31

Bonjour,

Heureuse de vous lire.

Vous pouvez y arriver et dépasser toutes ces effets sui sont normaux.

Connaissez vous la méditation de pleine conscience ?

Avez vous de l'aide ?

Votre compagne ?

Pépite

Pepite - 02/11/2021 à 11h44

Coucou Yohann,

Comment vous sentez vous ?

Racontez nous.

Pépite

Yoyo50 - 02/11/2021 à 12h51

Bonjour à tous j'ai re pipe dans le week end hélas, jeudi je commence un nouveau taff j'espère bien continuer à pas replongé. Sinon j'ai pas mal de saut d'humeur pas facile à géré ma conjointe et à bout que j'ai repipe ce week end.

Je vous redonnerai des nouvelles en fin de semaine savoir si j'ai tenu en tous cas merci à vous

Pepite - 02/11/2021 à 17h07

Merci pour votre sincérité.

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.

Pépité

Pepite - 19/11/2021 à 06h27

Bonjour Yohann,

Pas de nouvelles...pas de nouvelles.

Comment vous sentez vous ?

Avec toute ma bienveillance,

Pépité

Yoyo50 - 12/12/2021 à 22h12

Bonjour désolé de pas avoir écrit avant mais j'ai rechuté. Je suis pas retourné au taff depuis mardi... Vendredi j'ai eu un rdv au centre de soins presque j'ai des nouveaux rendez vous à venir au mois de janvier. Donc. Le moral pas top top.

Mais je vais tenter 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 bancal. 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,

Pépité

Schweeps - 05/03/2024 à 01h13

Bonsoir yohann? Ou en etes vous aujourd'hui ? J'ai 36 ans et je regrette d'avoir gouté 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 à 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

Yaya77 - 04/06/2025 à 13h20

Ont est 4 les frérots putain même galère sa fait 6 mois ke je suis en arrêt 2500 e loyer de retard sans compter tt le reste pffff 3800 parti en 2 semaine suite à la vente de ma voiture et j'en passe cure à poutier j'ai fais 1 moi et demi sur 3 sorti du train bim 4 g pour la nuit la je rentre hôpital de jour je vais essayer aujourd'hui c'était rdv à 9h j'ai fait nuit blanche à menfumer et j'ai était à l'arrêt de bus 2 min et je suis rentrée bon demain j'y vais délivré nous du mal force la famille

Jondo57 - 08/07/2025 à 13h03

Salut à tous , j ai 39 ans , une femme un job et un bébé ... je prenais le soir quand tout le monde dormais . Ma femme m a surpris il y a 5 jours et depuis toute ma famille et sa famille est au courant . C était ma plus grande hantise mais au final je pense que ça va être ma plus grande chance , j ai vu comme ça détruit tout ce qu il y a de beau et on vaut mieux que ça . Je vais quitter mon job et partir faire tours jusqu' à saint Jacques de compostelle , l équivalent de 1300 kilomètres à pieds avec mon père , je vais aller y chercher une forme de redemption et essayer de voir ce qui me pousse à me détruire . Pour l instant vu le choc émotionnel je n ai pas du tout envie d en reprendre j espère pouvoir me débarrasser de cette horreur une bonne fois pour toutes . Vous n êtes pas les seuls , on va s en sortir ... courage les amis

Misterjay - 08/07/2025 à 15h53

Salut

Je viens de lire ton message et j'étais également bloqué dans le crack pendant 2 ans de ma vie. Perte de travail, vol, problème d'argent alors que j'étais à mon compte et très actif. Je n'avais jamais eu de souci avec la justice et sans histoire.

Le meilleur conseil que je puisse te donner c'est de te féliciter d'avoir déjà pris la décision d'écrire sur ce forum et de demander de l'aide.

C'est déjà un énorme pas en avant et le deuxième conseil que je te donnerais c'est de ne pas te mettre la pression et de penser à tes enfants et à ce que tu risques de perdre. Je parle pas du matériel car toutes ces connexions se rachètent. Mais je te parle de l'amour et de la confiance que ta famille et surtout tes enfants ont pour toi. Tu es leur père et tu te dois d'être un modèle pour eux, car ils ne demandent pas à être sur cette terre. La vie est déjà assez difficile pour que tu ne devienne pas un loque pour eux.

Pour te dire comment j'ai fait pour arrêter la base je vais te donner mon conseil mais tu dois être aidé par une personne de confiance qui te suit.

Tu ne pourras pas arrêter du jour au lendemain brutalement, le meilleur moyen serait que tu la fasses en palliatif.

Moi je suis passé de 3 g par jour à deux grammes par semaine pendant 3 mois, un début de semaine et un le week end.

Le plus important est de ne pas racheter mais là c'est la morale et ta force mentale.

Ensuite je suis passé à un g par semaine que je divisais en deux.

J'agissais de craquer de prendre tous les jours, je me fixais des objectifs que j'essayais de tenir et tu verra au bout d'un moment tu y arriveras en te faisant bataille. Pendant 3 mois aussi.

Ensuite je suis passé à un demi et malheureusement j'ai trouvé de la 2 mmc qui m'a permis de palier les cravings et les envies. Pendant 4 mois.

Maintenant ça va faire 6 mois que je n'ai pas basé ni fumé, et que j'arrive à gérer mes cravings.. j'ai quand même eu des craquages mais j'ai uniquement pris de la 2 mmc mais j'aimerais aussi tout arrêter.

Voilà je te souhaite le meilleur ..

Yoyo50 - 08/07/2025 à 15h56

Bonjour à tous donc de petite nouvelle donc aujourd'hui ça fait 13 mois que je suis clean je fume juste le pillon cela n'a pas été facile. je suis toujours sous traitement mais je tiens bon. Ma femme et mes enfants me revoient sous un meilleur jour, j'ai repris mon travail donc en 1 an j'ai vraiment sorti mes doigts du cul et franchement. Arrêter le jeu en vaut la chandelle. Courage à vous

Misterjay - 08/07/2025 à 16h07

Bravo

Je te félicite et je suis fier de toi même sinon on ne se connaît pas.

Bravo a toi et reste dans le bon chemin.

Yoyo50 - 08/07/2025 à 16h26

Merci à toi misterjay

Profil supprimé - 08/07/2025 à 17h35

Bonjour, Yoyo

Maintenant, je vous souhaite de tirer à profit, toute la force de ses expériences de vies, volonté, motivation, courage, combativité pour au final retrouver sa liberté.

Tout simplement Bravo !!!

MimiUSA - 14/07/2025 à 12h45

Félicitations Yoyo !!!! Vraiment quelle bonne nouvelle !

Profil supprimé - 27/09/2025 à 18h46

Merci yoyo pour ton retour

J'espère que ça donnera plein de courage et d'espoir aux personnes qui en ont besoin

Mm au plus bas on peut s'en sortir.

Merci.