

Vos questions / nos réponses

Je veux arrêter

Par [Profil supprimé](#) Postée le 12/03/2022 09:30

Bonjour j'ai un problème avec le crack je suis entrain de foutre m vie en l'air, souvent je me dis c'est fini je tiens un moment, mais je finis par craquer, comment faire???

Mise en ligne le 14/03/2022

Bonjour à vous,

Nous allons tenter de vous apporter des conseils les plus précis possibles pour vous aider à maintenir votre arrêt du crack dans la durée mais tout d'abord, nous tenons à souligner votre motivation.

En effet, il est déjà important de savoir que vous pouvez arrêter pendant quelques jours. Cela signifie que vous pouvez agir sur votre consommation, ce qui très positif pour la suite de votre démarche.

C'est la question de la durabilité de l'arrêt dans le temps qui est un frein pour vous et en ce sens, il serait important d'identifier les facteurs qui entraînent la reprise du produit.

En ce qui concerne le crack, il peut-être difficile d'arrêter dans la durée dans la mesure où le sevrage entraîne de forts cravings c'est à dire des envies très fortes, irrésistible, de consommer et ce pendant plusieurs semaines après l'arrêt de la consommation. Pour éviter de craquer durant une période de craving, il est important de les anticiper le plus possible.

Pour cela, vous pouvez essayer de repérer si des situations, de contexte, d'environnement vous rendent plus vulnérable aux envies de produit. Il est généralement nécessaire de se mettre à distance de tout ce qui pourrait rappeler la consommation (numéros de téléphone, musiques, personnes, matériel, etc.).

Le fait de vous engager dans de nouvelles activités vous aidera aussi à faire face à ces fortes envies car pendant toute la durée du craving, qui peut aller de quelques minutes à plusieurs heures, il est recommandé de s'occuper le plus possible.

Vous pouvez dresser une liste des choses qui sont des alternatives à la consommation pour n'avoir qu'à en "piocher une" au moment venu.

Si vous souhaitez être aidé par des professionnels en addictologie, vous pouvez prendre rendez-vous dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en addictologie (CSAPA). Vous serez reçu par un médecin, une psychologue ou une infirmière. Les consultations proposées sont gratuites et confidentielles. Par rapport à la ville de résidence que vous nous avez indiquée, nous vous joignons les coordonnées d'une antenne de CSAPA en fin de réponse.

Si vous souhaitez d'abord échanger avec un.e écoutant.e, vous pouvez nous contacter par téléphone ou par tchat tous les jours. Nous répondons au 0 800 23 13 13 entre 08h et 02h et sur le tchat internet de 08h à 00h. C'est gratuit et anonyme.

Nous vous joignons également un lien vers le forum du site internet, sur lequel vous pourrez trouver des partages de conseils et de témoignages d'autres usagers ou ex usagers.

Bon courage et bonne journée,

Bien à vous,

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

En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)