© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Crack

Par Rebecca35 Postée le 14/01/2025 20:44

> J'ai 59 ans, ça fait 2 ans que j'ai fumé de la coc pour la première fois,je suis devenue accroc des la première prise... Depuis,je consomme régulièrement mais je m'aperçois que je ne prends plus de plaisir à en prendre. C'est juste pour ne plus être mal. Lorsque je n'en ai pas je suis dans un état de léthargie avec des idées noires et envie de rien. Des que je prends une bouffée de crack l'intérêt pour la vie revient, je fais plein de choses, je me sens utile. Je ne sais plus comment me sortir de cet enfer. J'en suis arrivée à voler mes proches... Malgré une cure de 4 mois,je ne parviens pas à arrêter... J'ai besoin d'aide mais ne sais pas où la trouver

---

Mise en ligne le 16/01/2025

Bonjour,

Nous sommes sensibles à la situation de détresse que vous nous décrivez.

Une des composantes du mécanisme d'addiction est effectivement de ne pas parvenir à s'abstenir de consommer. Beaucoup de consommateurs de cocaïne et de crack confirment ce que vous dites, à savoir qu'au bout d'un moment la consommation continue davantage pour ne pas se sentir mal plutôt que pour ressentir "les bénéfices " initiaux recherchés dans la consommation.

Le crack a pour spécificité d'engendrer des descentes difficiles lorsque le produit ne fait plus effet, et un syndrome de sevrage qui peut s'avérer particulièrement pénible.

Lors des descentes il est courant de ressentir une grande fatigue, un sentiment d'abattement, ce qui peut favoriser les envies de reconsommer.

Le syndrome de sevrage quant à lui, lors d'un arrêt, peut s'étendre sur une période d’une à dix semaines et peut amener à traverser des phases de dépression profonde.

Il est très positif que vous ayez expérimenté une démarche de cure. Il n'est cependant pas rare pour nombre de consommateurs de traverser dans leur parcours de vie de nouvelles envies de consommer ou des craquages et des rechutes.

Il nous parait important que vous puissiez trouver un soutien extérieur régulier auprès de professionnels du champ de l'addictologie, que vous traversiez des reconsommations ou que vous vous sentiez fragile face au produit.

Dans ce sens, il vous est possible de vous tourner vers des lieux nommés Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles sont proposées dans un cadre confidentiel et gratuit. L'équipe des CSAPA est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier.

Ils peuvent vous accompagner dans un objectif de modification de vos consommations mais peuvent également vous soutenir dans les phases de mal-être que vous traversez.

Vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez du soutien ponctuel ou échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements à solliciter une aide extérieure.

Bien cordialement.

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

---

CSAPA Le Rosais

78 boulevard du Rosais
Centre Hospitalier
35400 SAINT MALO

Tél : 02 99 21 22 30
Site web : www.gh-re.fr/Addictologie/5/43/17
Secrétariat : Du lundi au vendredi à partir de 9h le matin - après- midi à partir de 13h30
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous.
Consultat° jeunes consommateurs : Adaptation des rendez-vous selon les disponibilités des jeunes de 12 ans à moins de 25 ans avec ou sans entourage. Autres consultations à Dol et Combourg : un vendredi sur deux (informations par téléphone).

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le crack
- Se faire aider