

Vos questions / nos réponses

## Je soupçonne un début d'addiction....

Par [Charond](#) Postée le 05/06/2025 06:40

Bonjour, Je souhaite témoigner et demander de l'aide concernant une addiction à la cocaïne basée (freebase à l'ammoniaque). J'ai commencé à en consommer il y a deux ans, avec une longue période d'arrêt, mais j'ai malheureusement rechuté il y a environ un mois. Cela coïncide avec le fait que j'ai recommencé à fréquenter des personnes avec qui je consommais auparavant. Même si je me suis lié à ces personnes d'une certaine manière, je ne souhaite pas rompre totalement ces liens, car j'ai peur de perdre le peu de relations sociales que j'ai. Cependant, je veux diminuer drastiquement ma consommation, car je ressens déjà les effets destructeurs sur ma santé mentale, physique et ma motivation. Je suis ouvert à des conseils concrets, à des structures d'aide ou à des stratégies réalistes pour réduire les risques ou sortir progressivement de cette spirale. Merci d'avance pour votre écoute et vos conseils.

---

**Mise en ligne le 11/06/2025**

Bonjour,

Nous entendons votre demande d'aide et votre souhait de ne pas glisser dans la perte de contrôle de vos consommations de cocaïne basée que l'on appelle également crack.

Le fait que vous souhaitiez trouver de l'aide est un atout important pour réduire les risques de prises. Il est en effet possible de trouver un soutien auprès d'un centre de soin en addictologie qui propose des consultations de médecin addictologue, de psychologue, de travailleurs sociaux pour des consultations individuelles, confidentielles et gratuites.

Ces centres peuvent, en plus des consultations de soignants, proposer des ateliers thérapeutiques à travers des activités d'expression ou d'hypnose et relaxation. Il serait également possible de rejoindre un groupe de parole.

Vous pouvez faire la recherche de ces centres dans notre rubrique "adresses utiles" dont nous vous mettons le lien ci-dessous. Il vous faudra valider une ville et cocher le critère "sevrage ambulatoire".

Vous pouvez également joindre nos écoutants par téléphone ou par tchat. Cela vous permettrait d'être conseillé pour des adresses de centres de soins en addictologie. Il vous sera également possible de trouver une écoute, un soutien ponctuel auprès de nos écoutants. Nous sommes joignables de 08h à 02h, 7j/7j au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit. Le tchat est accessible de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le week-end et les jours fériés.

Concernant votre demande de témoignage, sachez qu'il est possible d'échanger avec des internautes depuis les espaces "forum" ou "témoignage" de notre site. Nous vous mettons également en lien ces deux rubriques ci-dessous.

Avec tous nos encouragements,

Bien cordialement

---

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)