

Vos questions / nos réponses

Comment me sevrer du crack et de l'alcool

Par [fea6440](#) Postée le 17/01/2026 20:47

Je suis retombé dans le crack il y a un mois, j'emprunte de l'argent à toute ma famille, je suis en arrêt maladie pour l'instant. Et je suis aussi alcoolique mais très souvent abstinente. Quelqu'un aurait une solution pour surmonter l'état dépressif, retrouver de la motivation et résister à l'envie de consommer. J'ai un rendez vous en addicto mais que le 25/02. Si quelqu'un a une piste pour m'extirper de cette saloperie d'addiction, je suis preneur. Merci

Mise en ligne le 23/01/2026

Bonjour,

Vous nous décrivez bien l'état de mal-être et de souffrance dans lesquels vous êtes actuellement.

Il est très positif que vous avez pris contact avec une structure d'aide en addictologie, ceux-ci pourront vous accompagner à modifier vos consommations et vous soutenir sur votre mal-être à l'origine ou qui découle de vos consommations.

Si votre demande est d'échanger avec d'autres internautes qui souffrent ou ont souffert d'addiction, nous vous invitons à rapprocher de nos forums, dont nous vous transmettons le lien en bas de réponse.

Nous avons bien conscience que l'attente pour accéder à une démarche de soin et de soutien peut paraître longue et ne pas être en adéquation avec l'urgence que vous ressentez.

En termes de soutien, et en attendant de pouvoir accéder à votre accompagnement en addictologie, vous pouvez si vous le souhaitez vous tourner vers des groupes d'entraides de personnes qui consomment de l'alcool et de la cocaïne. Il existe notamment Cocaïnomanes Anonymes France qui propose exclusivement des échanges en virtuel ainsi que Entraid'addict qui propose des réunions en présentiel.

Nous vous joignons en bas de réponse des liens vers les sites internet vers ces 2 associations si vous souhaitez prendre contact.

Si vous souhaitez 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 un soutien extérieur,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)

Autres liens :

- [Cocainomanes Anonymes France](#)
- [Entraid'addict](#)