

Vos questions / nos réponses

## Cette merde .....

Par [Gally](#) Postée le 07/05/2026 23:29

Comment pouvoir arrêter la cocaïne ? Je la fume.... Oui je sais .c est pas boe , je me sens comme une merde, j y suis depuis 2 ans, j ai 40piges et une puce...j ai tellement honte . Je viens d'effacer les contacts....

---

**Mise en ligne le 12/05/2026**

Bonjour,

Il est positif de vous tourner vers un service d'aide à distance pour évoquer vos difficultés avec vos consommations.

Le fait d'effacer les contacts est déjà une très bonne stratégie.

Toutefois, cela peut s'avérer insuffisant. En effet, la consommation de crack est très addictive et génère des craving (envies irrépressibles) qui peuvent constituer un réel frein à la volonté d'arrêt. C'est pourquoi, une aide extérieure est souhaitable.

Sachez qu'il existe des consultations spécialisées qui sont gratuites, confidentielles et individuelles. Elles ont lieu dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue et infirmiers propose de soutenir et d'accompagner toute démarche de réduction, maîtrise ou arrêt des pratiques addictives (quelles qu'elles soient). Les professionnels pourront vous proposer un suivi adapté à vos besoins, autant de temps de nécessaire.

Si cette alternative vous intéresse, vous trouverez en bas de page les coordonnées de deux CSAPA dans votre ville. Il vous suffira de les contacter par téléphone pour obtenir un rendez-vous.

Par ailleurs, l'on sait que l'addiction peut induire un sentiment de honte et de solitude qui contribuent à la souffrance psychique et au repli. Ainsi, pour limiter ces aspects il peut être aidant de vous appuyer sur notre forum de discussions. Ce support permet d'échanger avec d'autres internautes qui connaissent une situation

similaire à la vôtre. Le partage d'expérience, l'entraide mutuelle sont des éléments encourageants dans toute volonté de changement.

Enfin, il existe d'autres formes d'aides comme les groupes d'entraide et de parole tels que Narcotiques Anonymes le proposent. Il s'agit de réunions en présentiel ou en ligne. Si cette modalité vous intéresse, nous vous joignons en bas de réponse, un lien vers le site internet pour en savoir plus.

Vous trouverez également notre fiche produit « crack » pour mieux identifier les effets de la dépendance et d'autres informations susceptibles de vous intéresser.

Dans tous les cas, nous vous encourageons à envisager puis mettre en oeuvre des stratégies au quotidien pour faire diversion face au manque. L'idée étant d'occuper l'esprit au travers d'activités diverses pour éloigner les envies de consommer, tout en ancrant de nouveaux repères sources de plaisir et de satisfaction (activités physiques, créatives, relaxation, sorties, lecture, etc.).

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, nos écoutants sont disponibles par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du chat via notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

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

---

### **[Centre de soins et d'accompagnement, de prévention en addictologie](#)**

5, rue Arnaud Bisson  
**02100 SAINT QUENTIN**

**Tél :** 03 23 05 03 33

**Site web :** [www.ch-stquentin.fr/csapa](http://www.ch-stquentin.fr/csapa)

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 17h. Permanence le mardi, une semaine sur deux, de 16h à 19h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Accueil avec ou sans rendez-vous le mercredi après-midi (ou sur rendez-vous les autres jours de la semaine)

[Voir la fiche détaillée](#)

**[CSAPA OPPELIA - Centre Horizon de l'Aisne](#)**

8 bd Cordier  
**02100 SAINT QUENTIN**

**Tél :** 03 23 67 19 87

**Site web :** [www.oppelia.fr](http://www.oppelia.fr)

**Secrétariat :** Lundi, mardi, et jeudi: 8h30-12h30 et 13h-17h - - Mercredi et Vendredi: 8h30-12h30

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Fiche sur le crack](#)
- [Narcotiques Anonymes](#)