© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Comment faire pour arrêter le free base

Par Profil supprimé Postée le 06/06/2017 18:00

> Bonsoir je suis en train de faire le con avec la cocaïne en la basent depuis à peu près un ans avant cela était une à deux fois par mois et étant plus que dépressif ces derniers mois je suis passer à deux fois par jours et maintenant presque tout les jours je boss et j'ai des enfants deux weekend par moi cela m'a pas enpeche d'aller en chercher avec mais petits je suis très déprimée et envie de me suicider quand je n'en prends pas que puige prendre pour palier cela merci

---

Mise en ligne le 09/06/2017

Bonjour,

Votre consommation semble avoir pris des proportions importantes et vous vous sentez démuni pour y faire face.

Vous dites être très déprimé. Sans doute est-ce la raison pour laquelle vous avez recours de manière de plus en plus systématique à la cocaïne. Pourtant, bien que ses effets sur le moment vous apaisent, ils ne font que renforcer ces sentiments de déprime.

Vous demandez ce que vous « pouvez prendre » pour pallier cela. Il n’existe pas de traitement de substitution pour la cocaïne. Et de toute façon, cela ne règlerait sans doute pas votre souci. La question n’est pas de savoir comment remplacer la cocaïne mais plutôt de comment vivre sereinement sans rien consommer… Et cela suppose d’accepter de renoncer à ce que le produit vous apporte sur l’instant.

Ceci dit, il est parfois très difficile de rompre ce cercle vicieux sans aide extérieure. Celle-ci peut prendre différentes formes complémentaires. Vous pouvez tout d’abord rencontrer un médecin qui pourra évaluer vos troubles dépressifs et pourquoi pas vous prescrire un traitement antidépresseur qui pourra vous aider à ne pas vous sentir trop mal. Vous pouvez également rencontrer un psychologue, qui pourra vous accompagner dans la réflexion de la place de ce produit dans votre vie ainsi que sur le travail de « deuil » que vous aurez à faire pour vous en défaire. Vous pourrez rencontrer ces professionnels, spécialisés dans la question des addictions dans des CSAPA (Centre de Soin d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous trouverez ci-dessous quelques adresses dans votre ville. L’accueil y est anonyme et gratuit.

Cette démarche que vous espérerez entreprendre ne se fera sans doute pas sans difficultés et sera peut-être semée d'embuches. Mais c'est en décidant de l'avenir que vous voulez pour vous et vos enfants que vous pourrez prendre cette décision et vous y tenir, avec comme ligne d'horizon une nouvelle vie qui sera, à n'en pas douter, bien plus belle et bien plus libre sans cocaïne…

Nous vous souhaitons bon courage. Et si vous ressentez le besoin de parler, en plus d'un suivi psychologique, à des moments précis, vous pouvez nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, de 8 h à 2 h, tous les jours).

Cordialement,

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

CSAPA Malaussena

10 avenue Malaussena
06000 NICE

Tél : 04 92 03 21 50
Site web : www.chu-nice.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h15 à 12h30 et de 13h30 à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h15 à 12h30 et de 13h30 à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur place sur rendez-vous, de préférence le mercredi. Une consultation jeunes consommateurs est assurée de manière délocalisée en pédiatrie sur la Clinique Lenval par un des médecins addictologues.
Substitution : Lundi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30, Mardi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h45, Mercredi de 9h45 à 12h30 et de 13h30 à 15h45, Jeudi de 10h30 à 12h30, Vendredi de 9h30 à 12h30

Voir la fiche détaillée

CSAPA Actes

6, avenue de l'Olivetto
06000 NICE

Tél : 04 93 53 17 00
Site web : www.fondationdenice.org
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00, sauf le jeudi après midi (réunion)
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h15
Substitution : Délivrance de Méthadone toute la semaine sur les horaires du CSAPA
Consultat° jeunes consommateurs : Au CSAPA, aux horaires d'ouverture du CSAPA. Ou au Carrefour

Santé Jeunes de Nice (2a rue Raynardi- Centre Marina Picasso) le 1er, 3ème et 5ème mercredi du mois, de 15h à 17h, sur rendez-vous (téléphone : 04 89 04 58 10)

Voir la fiche détaillée

CSAPA Emergence

5 avenue Martin Luther King
06200 NICE

Tél : 04 92 47 81 81
Site web : www.groupe-sos.org
Accueil du public : Lundi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30, mardi de 9h30 à 12h30 (fermé l'après-midi, sauf semaine paire : ouverture de 16h30 à 18h30), mercredi et jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Vendredi 9h30-12h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 16h30 à 18h30 (par une éducatrice spécialisée et une infirmière)
Substitution : Délivrance de méthadone le lundi, mardi et jeudi matin

Voir la fiche détaillée