VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# COMMENT FAIRE POUR ARRÊTÉ

Par Lapss Postée le 24/04/2023 22:51

Bonjour Voilà sa va bientôt faire un ans que je consomme du crack c'est quelkun de ma famille qui m'a fait consommé j'avais déjà goûter une ou 2 fois mais sans plus surtout que j'ai toujours était anti drogue dur Depuis septembre je consomme tout les jours j'ai arrêt le cannabis il i a 2 mois j'ai énormément ralentie lalcol mais le crack prend de plus en plus de place dans ma vie je peut fumer juska 3/4 galettes a 20e par jour j'ai honte de moi je ne sais pas quoi faire pour sortir de cette enfer si quelqu'un peut me conseiller sa serait avec plaisir que j'accepterai tout conseils merci d'avance

---

**Mise en ligne le 26/04/2023**

Bonjour,

Au vu des éléments que vous nous indiquez, il semble que vous avez connu et connaissez encore des difficultés avec plusieurs produits. Vous dites avoir pu arrêter le cannabis et diminué l'alcool mais être dans l'impossibilité d'agir sur vos consommations de crack.

Le fait est que le crack compte parmi les substances les plus addictives. Les effets très intenses mais de courte durée favorisent des consommations compulsives et une entrée rapide dans la dépendance. Les phases de descentes particulièrement pénibles à vivre participent également à la répétition incontrôlable des usages.

Ces particularités liées au produit ainsi que des facteurs personnels et environnementaux font du crack une substance particulièrement difficile à arrêter. Un changement d'environnement, de lieu et de cadre de vie, d'entourage, peut aider à l'arrêt. La mise en place de soins spécifiques en addictologie bien sûr est recommandée, non seulement pour faciliter l'arrêt mais aussi consolider cet arrêt dans le temps.

Si vous n'avez jamais consulté en addictologie, nous vous invitons vivement à y songer. Les prises en charge sont individuelles et individualisées, confidentielles et non payantes. Certains CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) et unités hospitalières d'addictologie sont particulièrement sensibilisés à l'accompagnement des usagers de crack.

Ne sachant pas où vous résidez nous ne pouvons vous proposer d'orientation mais n'hésitez pas à revenir vers nous si cela vous intéresse d'avoir des contacts. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat individuel de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.

---