

Vos questions / nos réponses

## Soutien pour arrêt de Free base

Par [Spoksparrow](#) Postée le 02/06/2025 14:27

Bonjour je souhaiterais connaître les possibilités de soutien pour arrêter le Free base , J'ai été découverts par ma conjointe après 6 mois de mensonges. Cela fait depuis samedi que je ne prends pas de taffes mais si il arrive que je ressente un besoin plus fort que mon esprit que puis je faire ?

---

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

Bonjour,

Nous comprenons une démarche d'arrêt d'une consommation de « crack » sans disposer d'informations concernant votre relation au produit, la fréquence de vos consommations, votre niveau de « dépendance » si tel est le cas. Lorsqu'une consommation est régulière, elle interroge la question de la dépendance.

La dépendance se définit comme la perte de liberté de ne plus consommer, comme un assujettissement qui se manifeste à la suppression du produit par un syndrome de sevrage réunissant un ensemble de troubles physiques et/ou psychiques plus ou moins envahissants. Ce syndrome de sevrage peut se caractériser par une inversion de l'humeur (une phase de dépression profonde succède très rapidement aux effets euphorisants intenses) ; de la fatigue et une humeur dépressive ; de l'insomnie ou une impossibilité à trouver le sommeil ; de l'agitation physique ; de l'anxiété, parfois des attaques de panique. Ce syndrome peut apparaître 2 à 4 jours après l'arrêt de la consommation et peut durer de 1 à plusieurs semaines.

A la lecture de votre message, nous comprenons votre appréhension en lien avec ce qui est communément appelé le « craving », ce besoin irrépressible de consommer bien connu des usagers de ce type de produit, qui peut se déclencher spontanément ou en réponse à un élément évoquant la consommation (lieu, musique, numéro de téléphone, matériel utilisé pour consommer...). Le craving se manifeste par des pensées intrusives, il peut durer entre une à deux heures et disparaître.

Si le sens que vous allez donner à cet arrêt est primordial pour atteindre votre objectif, identifier et réfléchir en amont à ce qui va vous permettre de faire face au mieux aux troubles liés au sevrage et aux situations de craving, vous permettront de ne pas céder à l'envie irrépressible de consommer. Car consommer à nouveau atténue rapidement le phénomène de craving, mais cet effet est de courte durée et l'envie irrépressible de consommer augmente à nouveau après la dernière consommation.

Il n'existe pas de « méthode » générique pour se libérer d'une consommation tant le rapport au produit entretenu par l'utilisateur, ses ressources et ses fragilités diffèrent d'une personne à l'autre. Réfléchir à ce qui va vous aider vous personnellement vous permettra d'accéder à votre projet de vous libérer du produit.

Si vous ressentez un besoin d'aide et de soutien d'un professionnel spécialisé sur la question des consommations, il est possible de vous rapprocher d'un dispositif spécialisé. Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Nous vous joignons deux liens ci-dessous.

Si vous souhaitez évoquer cette situation sous forme d'échanges ou avoir davantage d'informations sur l'aide proposée, nous sommes également joignables au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Nous encourageons votre démarche

Bien cordialement

---

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

---

### **[Association Addictions France : Antenne de Challans](#)**

6A rue Owen Chamberlain  
**85300 CHALLANS**

**Tél :** 02 51 26 52 50

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

**Secrétariat :** du lundi au vendredi de 9h15 à 12h30 et de 13h30 à 17h00. Fermeture à 16h15 les vendredi.

**Accueil du public :** Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h30 et de 13h30 à 17h

**Consultat<sup>o</sup> jeunes consommateurs :** De préférence mercredi ou vendredi pour une consultation sur rendez-vous des jeunes entre 12 et 25 ans, avec ou sans entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur le crack](#)