

Vos questions / nos réponses

Freebase - l'aider à diminuer/arrêter alors qu'on ne se supporte plus

Par [Sepia](#) Postée le 25/02/2026 21:55

Bonjour, Mon copain consomme énormément de crack (freebase) et je m'inquiète vraiment pour sa santé... Depuis quelques temps c'est presque non stop, il ne mange ni ne dors plus. il achète une 10aine de g de cocaïne et ça doit lui faire 2j max. Un ami a lui (son dealer en fait) est dans le même cas, voir pire, depuis beaucoup plus longtemps et a l'air de tenir le coup mais dans le cas de mon copain je vois bien qu'il y a des dégâts physiques et psychiques (enfin plus qu'avant) : insomnie qui renforce son envie de consommer, perte d'énormément de cheveux, etc.). La descente devient ingérable aussi, il prend le moindre mot de travers. Il est clairement en dépression (il a eu un passé difficile et des dépendances plus ou moins importantes au cannabis et à l'alcool). Il se plaint régulièrement de douleur à la poitrine ou trouble de la vision et malaises lorsqu'on s'engueule et me reproche de le pousser à bout, mais je soupçonne sa consommation d'être responsable de cela). Il me ment droit dans les yeux (il a volé de l'argent pour sa consommation, mais chaque question à ce sujet génère une engueulade) et minimise sa conso (selon lui il gère bien et étire ses doses, selon moi ça flambe mais il me reproche de ne pas lui faire confiance). Comment l'aider à diminuer puis arrêter alors que nos rapports se détériorent ? (il accepte de se rendre dans un CSAPA mais craint les délais d'attente et je crains qu'il annule au dernier moment) Y a t'il des chiffres concernant les risques d'OD en cas de consommation de crack?

Mise en ligne le 26/02/2026

Bonjour,

Nous comprenons que vous souhaitez apporter de l'aide à votre compagnon, nous lisons aussi votre inquiétude pour son état de santé.

Les effets provoqués par la prise de crack, souvent décrits comme euphorisants sont de très courte durée (de l'ordre de 5 à 10 minutes) et la phase de descente qui suit est marquée par un état dépressif. La brièveté des effets et les manifestations dépressives prononcées qui suivent conduisent l'utilisateur à multiplier les prises, ainsi qu'à un usage compulsif du produit. Ces phases répétées, cette alternance d'humeur, entraînent un état d'épuisement physique et psychique, d'où son état de santé que vous voyez se détériorer.

Diminution de l'appétit, insomnies liées à la perte du besoin de sommeil, sautes d'humeur, irritabilité, agressivité sont autant d'effets secondaires en lien avec la consommation et qui épuisent l'organisme.

De plus, le phénomène de tolérance au produit conduit le consommateur à augmenter les doses pour continuer de ressentir les effets recherchés.

Les signes que vous décrivez tels que les troubles de la vision, les douleurs à la poitrine pouvant entraîner un malaise, sont des signes cliniques que l'on peut retrouver lors de surdose sévère.

Le risque de surdose ou overdose existe lors de chaque consommation, que ce soit pour un usager occasionnel ou régulier. Certaines situations augmentent les risques : consommer après une période d'abstinence, pureté inhabituelle du produit, mélange avec d'autres substances, usage par injection (mais une overdose est possible en sniff aussi). Nous ne disposons pas de données spécifiques concernant les overdoses liées au crack. Pour cela, nous vous proposons de vous adresser au CEIP-A (Centre d'Evaluation et d'Information sur la Pharmacodépendance – Addictovigilance) de Paris si vous voulez des chiffres précis, nous vous indiquons le lien en bas de ce message.

L'aider à diminuer ou arrêter implique qu'il puisse vous dire quelles sont les difficultés qui se présentent à lui, que ce soit des difficultés de symptômes de sevrage ressentis ou des difficultés liées au fait de trouver des alternatives à la consommation selon les effets recherchés. Un dialogue est nécessaire. Vous faites état du fait que vos rapports se détériorent, il peut être difficile dans ces cas-là de maintenir un dialogue apaisé et constructif. Le fait qu'il fasse la démarche de se rendre dans un CSAPA est encourageant et indique un souhait de trouver une aide extérieure pour l'accompagner. L'encourager dans cette démarche afin d'éviter une annulation et peut-être l'aider à en contacter plusieurs pourraient lui permettre d'aller vers celui qui impose le moins de temps d'attente pour un premier rendez-vous.

Sachez que vous pouvez vous-même être reçue dans un CSAPA, en tant qu'entourage, si vous éprouvez le besoin d'être soutenue ou accompagnée si la situation devenait trop difficile pour vous.

Si vous souhaitez échanger davantage avec l'un(e) de nos écoutant(e)s, n'hésitez pas à nous joindre par téléphone. Le service est ouvert 7j/7 de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit). Egalement par chat depuis notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le weekend.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- [Fiche sur le crack](#)
- [CEIP-A Paris](#)