

Vos questions / nos réponses

Se sortir du crack?

Par [Mag32](#) Postée le 29/06/2026 20:07

J'y pense a longueur de journée,, j'y passe tout mon temps et mon argent... Comment sortir de cette spirale infernale!?

Mise en ligne le 02/07/2026

Bonjour,

Nous saluons votre démarche de demande d'aide pour vous sortir du crack. la reconnaissance de cette spirale infernale que vous vivez est une étape importante et elle indique votre motivation à aller vers le changement que vous souhaitez.

Comme vous le décrivez, l'usage du crack peut entrainer une forte dépendance et, à l'arrêt de la consommation un syndrome de sevrage peut apparaitre (2 à 4 jours après l'arrêt) et peut durer selon les personnes jusqu'à 10 semaines. Il se caractérise par de l'inversion d'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 et parfois des attaques de panique.

Le craving (envie irrésistible de consommer) peut apparaitre dans les premières semaines après l'arrêt de la consommation. Il peut se déclencher spontanément ou en réponse à un élément évoquant la drogue (lieu , musique, matériel utilisé pour consommer, rencontre avec une personne qui consomme...). Il se manifeste aussi par des pensées intrusives, des rêves de crack, de l'anxiété...

Les symptômes de sevrage et le craving peuvent rendre l'arrêt difficile. Il est alors important de ne pas rester seul et de se faire aider.

Votre médecin traitant peut être un point de départ pour vous orienter rapidement et vous prescrire un premier soutien si nécessaire.

Vous pouvez aussi contacter librement des structures spécialisées en addictologie. Les CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) sont des lieux où vous serez accueilli par des professionnels spécialisés en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues...). Vous y trouverez un espace de parole, de soutien et d'aide au sevrage. L'accueil y est bienveillant, non jugeant et il est confidentiel et gratuit.

Vous trouverez ci-après 2 adresses de CSAPA dans votre ville, n'hésitez pas à les contacter pour des informations et/ou un rendez-vous.

Vous pouvez également avoir recours aux "Narcotiques Anonymes" qui proposent des réunions d'entraide entre pairs. Nous joignons un article dans lequel vous trouverez le lien.

Nous ajoutons aussi notre fiche "crack" pour information, ainsi qu'un article intitulé "arrêter comment faire". Nous joignons également un lien vers notre forum de discussion. Echanger avec des personnes qui vivent des situations similaires à la vôtre, peut permettre, au travers de partages d'expériences, un soutien encourageant.

En cas de manque difficile à gérer ou pour tout autre question, vous pouvez aussi, tous les jours, à tout moment entre 8h et 2h du matin contacter nos écoutants. Ils sont disponibles au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat, depuis notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tout notre soutien dans vos démarches,

Bien cordialement,

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

[Association Addictions France: Csapa 32](#)

99 boulevard Sadi Carnot
32000 AUCH

Tél : 05 62 05 28 68

Site web : www.addictions-france.org

Secrétariat : Lundi et Jeudi de 9h-13h et 14h-18h, Mardi 9h-13h et 14h-19h, Mercredi 14h-18h, vendredi fermé toute la journée

Accueil du public : Lundi et Jeudi de 9h-13h et 14h-18h, Mardi 9h-13h et 14h-19h, Mercredi 14h-18h, vendredi fermé toute la journée

Consultat° jeunes consommateurs : A la Maison des Adolescents en priorité

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA Arthur Rimbaud

8 rue Michelet
32000 AUCH

Tél : 05 62 60 52 60

Accueil du public : Lundi, mercredi, jeudi, vendredi 9h/12h et 13h30/17h, Mardi : 11h30/12h30 et 15h/19h.

Consultat° jeunes consommateurs : aux horaires d'ouverture, de préférence le mercredi après midi, sur rendez-vous

Substitution : délivrance des traitements de substitution les matins.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Fiche sur le crack](#)
- [arrêter, comment faire](#)
- [l'aide entre pairs, les narcotiques anonymes](#)

Autres liens :

- [Forums Drogues info service](#)