© Drogues Info Service - 13 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Est il déjà trop tard

Par Profil supprimé Posté le 05/12/2019 à 01h55

BonsoirAutrefois je consommais du crack et j'ai arrêté d'un cp pdt 8mois la J'ai recommencé occasionnellement a fumer depuis 5mois (je pense être a 6-7g) mais le soucis c'est quand j'en prends j'ai bcp de mal a dire stop ! Plus que ds le temps J'ai tenté d'arrêter dernièrement j'ai tenu que 3semaine et c partie pour prendre 1deum en début d'aprèm et un autre deum ds la nuit bref je ne veux pas continuer comme çà qu'en pensez vous ? J'ai décidé de supprimer le numéro de la personne en question et j'ai demandé à un ami de plus me le renvoyer car je veux arrêter mes conneries

13 réponses

Profil supprimé - 06/12/2019 à 02h23

Salut, je suis dans le même type de schéma que toi, mais j'ai l'impression que c'est plus compliqué pour moi. J'avais déjà failli tomber dedans 2 fois en 4 ans. La 1ère a pas durée très longtemps, et je ne sais pas pourquoi, 1 an plus tard, je suis ré tombée dedans.. Une bonne période d'au moins 6 mois. Puis j'avais à nouveau arrêté, et je ne me souviens pas avoir galèré comme je galère aujourd'hui...
Et la, au moins 4 ans plus tard, voilà que j'ai tout quitté pour aller travailler dans les dom Tom avec mon compagnon, et voilà que peu de temps après notre arrivée, la personne qui nous depannait son appartement est passee chez nous avec de la coke, sauf que la il a demandé s'il pouvait baser... Je me souviens de l'avoir laissé faire, avec autant de refus que d'acceptation. Je lui ai dit que c'était pas une bonne idée parce que j'allais vouloir craquer, mais qu'il était aussi chez lui..
Comme je regrette de ne pas avoir refusé...
Je maudits ce jour,qui faut que depuis plus de 8 mois, on dérive de pire en pire.
On est fauchés comme le blé, même très endettés, j'ai dû perde 4 kg à force de pas manger et pas dormir.
Je sens vraiment que la santé est au plus mal (j'ai les narines qui se creuse de jour en jour, les voies respiratoires défoncées.. Et je parle pas de mon conjoint qui avait déjà des antécédents pulmonaire important...)
La par exemple je n'ai pas dormi depuis plus de 36h je ne trouve pas le sommeil parce que je cogite trop, et dans 6h je me lève pour assurer à mon taf.

Le truc c'est qu'on est 2 à ne pas réussir à se contrôler, on vit ensemble, on ne connaît personne (faute de rester enfermées à fumer) et ici, en 2 min je trouve 5 g pour 80e...c'est trop d'éléments qui rende l'arrêt très complexe.

Et pour m'en sortir je ne sais pas comment faire. C'est une petite région où mon travail fait que je dois côtoyer plein de monde. Je ne veux pas qu'on me voit dans un centre d'aide. Pour communiquer je n'ai que

mon tel pro, donc je ne veux pas appeler la ligne d'écoute.. Et je suis partie si loin de mes proches, que je n'ai personne à qui en parler.
J'essaie de de me remotiver, d'aimer à nouveau la vie. Mais les soirs comme ce soir (2 à 3 fois par semaine) ou je reste seule avec mon corps que je sens partir en fumée, j'arrive à penser que c'est pas grave si ma vie sera courte, ou très courte, parce que je n'y trouve plus aucun intérêt.
Mes rêves de sauver la planète se sont sauvés tout court, pessimiste, genre "de toute façon le monde est pourri par des pourris. Le combat est perdu d'avance". Bref, je m'en fout si demain je meurs..
Mais je sais qu'au fond je ne m'en fout pad du tout. Je culpabilise énormément, et j'essaye de me battre. Mais seule à l'autre bout du monde... La lutte est gargantuesque..

Pour ce faire je me refixe des buts, des objectifs à atteindre.
A cause de tout ça je commence à me traîner pas mal de casseroles (administratifs, financiers.. Des choses obligatoires que je ne fais pas et qui me mettent dans la merde) alors j'essaie de me dire que je fais un truc dont j'ai pas envie, pour me permettre un objectif "plaisir", me bouger à faire une activité rien que pour moi.
Je dis ça, ça fait 1 semaine que j'ai commencé à mettre ça en place. Et à nouveau j'ai recommencé..
Bref dur dur tout ça..
Si vous me lisez et que vous voulez me conseiller ou m'aider je suis preneuse. Sinon je ne le donne pas longtemps à vivre, et c'est pas le but..
Désolée pour le pavé.

Profil supprimé - 06/12/2019 à 12h13

Salut fredy
Ta situation a l'air difficile, pour le moins.
Tu explique avoir perdu beaucoup de poids, ne plus dormir, trainer des casseroles avec le legislatif et le financier, mais surtout etre en danger de mort. En meme temps,, tu ne veux pas etre vue dans un centre de soin.
Mon conseil est tres simple:
Tu preferes risquer ta vie plutot que de risquer d'etre vue comme en besoin d'aide. Je comprends que le regard de la societe t'impose de pretendre que tout va bien, d'aller au boulot alors que tu n'est visiblement pas en etat, voir que ton etat pourrait mettre la vie de tes collegues en danger. Cependant, la pression sociale que tu sens sur ton dos est elle plus forte que ta volonte de vivre? C'est une veritable question que je te pose, et il n'y a pas de bonne reponse. Il me semble que ton comportement t'eloigne de la vie, mais la question du suicide est le choix ultime, propre a chaque individu. Si tu veux experimenter le delabrement de ton corps, de ton mental en compagnie de ton ami, libre a toi. Si tu veux experimenter une experience (sans doute difficile) d'un retour vers une vie "saine", libre a toi.

En tout cas, ne crois pas un seul instant que la pression sociale merite de se laisser mourir pour garder les apparences.

J'espere avoir amene un peu de clarte. N'oublie pas qu'en etat de detresse, de manque de sommeil, les decisions que l'on prend peuvent etre irrationnelles. Rationellement, je te dis: sauve toi, reconnais l'etat alarmant dans lequel tu es, oublie job-relation etc et va passer la porte de ce centre de soin qui a l'air de t'effrayer. Si tu es vue, et jugee comme malsaine par d'autres, tant pis. L'humilite que demande un tel acte est consequente.

Courage, sans jugement.

E.

Profil supprimé - 06/12/2019 à 14h18

Je me pseudomme MurDeFeu.fr et je suis dépendant.
Je crois qu'il est possible de se rétablir de la dépendance, d’arrêter de consommer tout produit modifiant le comportement (alcool, drogues, médicaments…) et d’être heureux en vivant clean.
Je partage mon expérience de rétablissement en douze étapes sur mon blog : bit.ly/2rXM815

Profil supprimé - 06/12/2019 à 18h37

Effectivement c'est très dur je pensais pas non plus en fait j'arrivais pas à imaginer devenir accro car j'ai testé bcp de drogue j'ai jms eu ces impulsions la c encore plus dur parce que j'ai des sous d'habitude j avais pas trop le choix qd j'en avt plus je te comprends bcp en tt cas... courage moi mes pulsions viennent et partent c bizarre faut apparament 3mois pour se désintoxiquer...

Profil supprimé - 06/12/2019 à 22h12

Bravo déjà pour le courage de t'exprimer fredyyyyyyyy
C'est une très bonne chose mais tu dois absolument pousser la porte du centre que tu redoutes pour le "regard" social et parce qu'il est social tu verras la vraie société celle qui te ressemble et qui va te redonner voire te confirmer plus de sens à la vie. Tes aspirations changeront et tu seras pris en charge pour vivre enfin et profiter des véritables plaisirs de la vie. Je te souhaite le plus grand courage et surtout un excellent rétablissement.

Famille

Profil supprimé - 07/12/2019 à 02h13

Chaques rechutes n'est pas une sanction a votre encontre ne culpabiliser pas ca ne sert à rien mis a part vous rabaissez ce qui n'est pas productif cherchez les choses positifs , dites vous que 5 jours c bien ensuite même si il y a rechute c pas grave prochaine objectif 10 jours ect..... j'ai consommé 15 ans grosse addiction 5g par jour dans les pires périodes 60 mg de metha reussi a arreter plusieurs fois 14 mois la dernière fois rechute c'est reparti . Je me met a votre place je comprend la situation . Couper les ponts avec ces entourages toxiques niker les numéros de tous ce qui ont un rapport direct avec l'héroïne et le reste et bien sûre le plus dur "LE MENTALE" Moi même j'ai de grosse periode de dépression qui m'empêche d'avancer la solution est au fond de toi au fond de tes trips chaques heures chaques minutes chaques secondes est un combats gagné avant cette longue guerre qui t'attends entre toi et toi .Et oui le qeul ennemie de cette bataille n'est que toi même dans ta tête nz culpabilise pas tous ce qui t'attire vers le bas dezingue le et bats toi ! Je sais c dur je suis depressif comme je t'ai dit j'ai eu des idées noires mais la lumière eclaire l'obscurité et à la fin du tunnel il ne restera que toi et cette aura lumineuse qui t'en globera tel un gros coton moelleux et lumineux parmis les saints de la reussite et la tu sera fier de toi tu te sentira revivre de nouvelles sensations le gout de vivre que l'héroïne remplace par de la torpeur paralysante .tu va revivre je te le dit crois moi !!!! Tu peux le faire , je crois en toi , en vous ce qu'ils veulent s'en sortir . Ca va être dure je suis passé par là mais vous pouvez le faire o fond de vous c en toi cette force vaincra cette merde tu es , vous êtes plus fort que ça , allez !!!!!!!!

Profil supprimé - 09/12/2019 à 17h28

Merci pour ton témoignage Tony

C'est vrai que je culpabilise qd je rechute je sais que mon cas et léger mais justement raison de plus pour arrêter avt que sa gangrène
j'ai hâte de ne plus du tt y penser les deux premier ont été les plus dur pour moi et pour vous tous ?

Moderateur - 16/12/2019 à 11h18

Bonjour Loooo,

Petite question : avez-vous essayé de vous faire aider (mis à part ce forum) pour arrêter ?

Il existe des lieux où vous pouvez être aidé à dire "non" plus efficacement, à réguler vos pulsions d'envie. N'hésitez pas à appeler aussi notre ligne d'écoute pour en parler.

Cordialement,

le modérateur.

Moderateur - 16/12/2019 à 11h32

Bonjour Fredyyyyyy,

Je ne sais pas si vous reviendrez sur ces forums mais je l'espère.

Je voulais partager avec vous cette vidéo, témoignage d'une femme qui a été alcoolique : https://youtu.be/Bz-vrFXK8Sw

Vous pouvez vous demander quel rapport avec votre situation ?

Elle témoigne notamment du jour où elle s'est effondrée dans son milieu professionnel. Les apparences qu'elle essayait de maintenir se sont envolées mais c'est à partir de ce jour-là qu'elle a pu commencer à se soigner. En rencontrant les bonnes personnes aussi. Il en va de même avec le crack. Ne restez pas seule.

J'ajouterais aussi que votre plan d'avoir des objectifs concrets pour vous reprendre en main est une très bonne piste. Même si cela ne vous empêche pas complètement de consommer (l'impulsion à fumer du crack est l'une des plus fortes qui soit), cela vous met dans le concret et contribuera probablement malgré tout à une meilleure régulation de votre consommation. Aussi, ne vous découragez pas et poursuivez dans cette voie même si vous n'arrivez pas pour l'instant à être totalement abstinente.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 17/12/2019 à 01h15

Bonsoir

Non je n'ai pas demandé d'aide mais j'en ai tjs pas repris depuis mon premier message par contre j'ai sniffer de la c je me suis dit que la première des choses a faire est arrêté d'en fumer car cela je ne le gère pas mais en sniffant je ressens moins ce fameux craving moralement je vais mieux depuis que je me suis dit que je ne fumerai plus mais que si j'avais envie de consommer de tps en tps ce serait que en sniff

Est ce une bonne transition en attendant d'arrêter complètement tt un jour ?

Merci

Moderateur - 17/12/2019 à 10h33

Bonjour Looooo,

Merci pour votre réponse. Oui c'est une bonne transition parce que c'est celle que vous choisissez et que vous allez mieux depuis. Fumer du crack amène beaucoup plus de compulsion que sniffer de la cocaïne. Repasser au sniff est donc bien un palier intéressant, une manière de prendre soin de vous.

Surveillez maintenant la fréquence de vos consommations : est-ce que vous consommez plus de cocaïne qu'avant ? est-ce que votre consommation a tendance à augmenter en fréquence ou en quantité ? Le risque est en effet que vous glissiez vers une addiction à la cocaïne. Ce qui la rendra beaucoup plus difficile à arrêter.

Essayez, notamment, de ne pas réguler votre humeur avec la cocaïne et de la cantonner à un usage festif et occasionnel.

Enfin - mais vous en avez conscience -, évitez absolument les personnes susceptibles de fumer du crack devant vous ou qui vous en fournissent. Ce sont des "déclencheurs" auxquels il est difficile de résister.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 17/12/2019 à 17h37

merci pour votre réponse oui je ressent beaucoup moins de pulsion j'ai pris seulement 35e et sa m'a fait 2jours et pas repris derrière alors que avec la fume sa aurait durer 3/4 d'heure et jy serais retourner ! j'ai beaucoup de chance car personne ne consomme autour de moi et j'ai pu en parler à mon copain il me soutient beaucoup.

du coup quand je reprend de la c pour en sniffer c'est chez mon dealer celui qui me préparer le crack car je ne sais heureusement pas le faire, donc je me maintien à lui dire non et quelque part c'est une petite fierté de resister mais j'ai bien conscience qu'il faut que je me méfis de moi même c'est pour cela que mon copain m'accompagne quand jy retournerai et j'espère ne plus jamais rien faire en secret (ce que je fesait régulièrement je lui avouer 1 conso sur 3)

pour l'instant ça va jspr que sa va durer et que l'envie partira avec le temps... Savez-vous combien de temps sa peut encore durer ?

Moderateur - 26/12/2019 à 16h44

Bonjour Loooo,

Où en êtes-vous aujourd'hui ?

Il n'est pas vraiment possible de vous dire combien de temps l'envie va durer. Cela dépend beaucoup de vous et de votre capacité à dire non puis à vous détacher de tout cela. Privilégiez les activités alternatives, essayez de limiter les occasions, continuez à en parler et à vous faire aider par votre copain et cela devrait passer

d'autant plus vite.

Cordialement,

le modérateur.