© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Le crack

Par Profil supprimé Posté le 07/02/2020 à 12h28

Svp qui consomme du crack et comment s en sortir? Ma vie est un enfer je n en peux plus

8 réponses

Profil supprimé - 09/02/2020 à 13h29

Bonjour, j'ai consommé une fois du crack dans ma vie en soirée. Mais j'ai était dépendant au amphétamines et un peu la cocaïne. Les amphétamines provoques une dépendance plus faible. Même si elle quand même bien présente. Je peux pas te donner de remède miracle pour t'en sortir mais des conseils qui à moi m'auront bien était utile et pas qu'à moi crois moi.
Déjà premièrement même si c'est pas facile change tes fréquentation évite de traîné avec des gens dans le même cas que toi sinon tu t'en sortiras pas si tu traines au milieu de vapeur de crack.
De deux met toi en sport c'est un très bon remède pour combattre la dépendance tu t'evades d'une autre manière et ton cerveau créer des endorphines ce qui te fera beaucoup de bien physiquement comme psychologiquement.
De trois, casse tes habitudes change radicalement ta façon de vivre par forcément que d'un point de vue drogue mais pour tout !!
Et fais toi aider il à des numéros gratuit et anonyme que pourront t'aider, te dirigé, te guider ce sont des professionnels et faut pas avoir peur de leurs parler ils te jugeront pas ils t'aideront.
Et un dernier conseil qui dans mon cas personnel m'aura était le plus bénéfique, dis toi que tu as une seule vie, que la vie n'est pas facile mais peut être belle. Tu as fais l'erreur de tomber dedans ? Oui comme tout toxicoman mais tu peux aussi la réparer en te battant contre cette addiction. Fait un bon dans ton enfance et demande toi, esque petite je m'imaginer que ma vie serais comme ça que je finirais toxicoman... ? Je penses que non comme tout enfant tu avais plein de rêve ! La drogue use et gâche profondément la vie des gens.
Essaie de sortir de ta zone de confort et de plus jamais craqué, dans les sens du terme. Et garde toi toujours en tête que plus jamais c'est pas " oh aller juste une petite fois " au jour d'une semaine ou " juste une fois " l'erreur est aussi à ce moment là.
Soit forte fait toi aider via la CSAPA ils sont géniaux pour aider les toxicos à s'en sortir. Fait toi aussi suivre par un psy tu en auras certainement besoin parce que je préfère te prévenir tu vas douillé psychologiquement et aussi physiquement pendant ton sevrage. et n'hésite pas à en parler à ton médecin généraliste ou même ta famille... N'ai pas honte. Si tu as d'autres questions je suis à ta disposition.
Rien n'est impossible tout est question de volonté !!

Profil supprimé - 09/02/2020 à 13h30

Dis toi qu'aujourd'hui tu peux agir mais que demain sa sera peut-être trop tard !

Profil supprimé - 11/02/2020 à 06h03

Je suis déjà suivi au csapa et j'attends ma place dans une clinique pour une cure pour la 3eme fois. Je n'arrive pas à me débarrasser de cette merde surtout que quand je consomme la descente est de plus en plus insupportable. Mais malgré ça je continu à consommer. J'en ai parlé à ma famille, ils m'ont tourner le dos. Le peu d'ami que j'avais ont fait pareil car pour eux impossible de fréquenter une toxico. Je vis actuellement dans un foyer où mon voisin est vendeur et consommateur de crack... Donc difficile pour moi de m'éloigner du produit. Bref j'attends avec impatience ma place en clinique car je sais que je serai à l abri la bas mais pour le moment ma vie est en train s effondré.

Profil supprimé - 11/02/2020 à 13h26

Bonjour,
Quand j'avais 16ans j'ai consommé beaucoup de cocaïne a en faire presque un coma .
Pendant toutes ses années de mes 16ans a mes32ans je pensais en être vraiment sorti en 2015 j'ai pris subutex 8mg pendant deux ans ,j'ai réussi a arrête de moi même difficilement.
La suite c'est que j'ai changer de département et mon suivi et moi même n'avons que compris la maintenant que j'ai encore cette dépendance malgré tout mess efforts pr éviter au maximum le produit.
J'ai peur en faite du futur car je ne veux pas être dépendante de se produit . Comment puis-je faire ?

Profil supprimé - 13/02/2020 à 23h04

Broken soit forte.. je sais pas quoi te dire... Je sais ce que sait, on à tous la force au fond de soit trouve la volonté donne toi un but change radicalement de vie dés que tu le peux.
Moi même j'aimerais tellement pouvoir t'aider personnellement, ça me fait pitié de voir des gens dans le déni comme toi je sais ce que sait je sais que c'est très compliqué. Tu as tes amies non toxico qui te tourne le dos ... Je sais aussi ce que sait et c'est mal ce qui font tes autres fréquentation te tendrais une dose de craque vivre à côté de gens qui t'incite c'est compliqué aussi. Déménage si tu le peux. Je devrais pas te dire ça mais compense peut-être un peu avec le cannabis ça sera déjà moins pire que du crack. Je suis là si tu as des questions !

Profil supprimé - 20/02/2020 à 20h14

Bonsoir j'attends toujours ma place dans la clinique.. En attendant je suis toujours accro au crack. J'en suis même venu à donner mon corps pour avoir une dose de temps en temps. Le pire c'est que quand je fume je n'apprécie pas car je vi dans un foyer et j'ai toujours peur de me faire attraper. Du coup après avoir fumer je suis en pleine crise de paranoia. J'ai l'impression de devenir folle. Tout mon argent part dedans. Je n'ai plus d'amis je suis seule. J'attends cette foutu place en clinique mais cela ne vient pas.

Profil supprimé - 21/02/2020 à 08h49

Je suis anéantie... Je devais avoir ma réponse aujourd'hui pour ma place en clinique. J'appelle et on me répond que je dois rappeler la semaine prochaine... Je n en peux plus. Ma place en clinique pour le sevrage ne se libere pas et cette fois ci l'autre clinique me fait galèrer aussi... Je fais quoi moi en attendant ?? Je continue de me shooter ?? De boire??

Moderateur - 21/02/2020 à 09h05

Bonjour Broken girl,

C'est très frustrant mais ne désespérez pas, vous finirez pas avoir cette place en clinique !

En attendant, pour vous aider à limiter vos prises de crack et d'alcool, n'hésitez pas à nous appeler au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h). En parler permet de repousser les moments de consommation, de gérer un peu mieux la frustration et l'envie. Avec nos écoutants vous pourrez vérifier aussi si l'on peut vous proposer d'autres adresses de clinique.

L'envie de consommer du crack est très puissante mais le manque n'est pas dangereux pour la santé. C'est une lutte avec vous-même que l'on peut essayer de soutenir. Par exemple en vous aidant déjà à diminuer et à éviter peut-être les personnes qui vous fournissent cette drogue.

Allez, courage !

Cordialement,

le modérateur.