© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Mon enfer dans le crack

Par Johnn Posté le 13/09/2022 à 19h55

Bonsoir

Je me permets d'écrire sur ce forum ce soir car je ressens le besoin de parler et surtout d'être écouté.
Cela fait plus de 3 ans que je suis addict au crack et je vis actuellement un véritable en fer à cause de cela.
Je suis un homme de 40 ans qui a vécu pas mal de galère dans sa vie, je suis également papa d'une magnifique petite fille de 10 ans que j'élève seul depuis le décès de sa maman en 2012.
Je pense avoir été quelqu'un de bien, j'ai toujours travaillé et toujours faire en sorte que cela ne se remarque pas.
Malheureusement depuis 2 ans j'ai totalement perdu le contrôle sur ma consommation et je fais n'importe quoi, j'ai abandonné mon travail, commis des vols auprès de ma famille pour pouvoir subvenir à ma consommation, et surtout j'ai le sentiment d'être tombé dans une profonde dépression.
Plus rien ne me fait sourire on arrive à me motiver, j'en suis à un point où j'ai même mis ma fille de côté et au final elle passe plus de temps avec mes parents qu'avec son propre père alors qu'elle n'a que moi.
Dans le fond je pense que je ne me suis jamais vraiment remis du décès de ma compagne et malgré des périodes d'abstinence je suis toujours retombé et ce qui est pire dans tout ça c'est que j'ai même augmenté ma consommation même si cela devait me forcer à faire des choses que je n'aurais jamais fait avant.
Le pire dans tout cela c'est que la consommation ne me procure plus aucun plaisir, bien au contraire, cela m'enfonce un peu plus chaque jour dans ma bulle ce qui fait que je m'isole de plus en plus et aujourd'hui je me retrouve totalement seul.
J'ai énormément d'estime pour mes parents qui subissent tout cela et qui malheureusement sont totalement dépassés et excédé par cette situation, je comprends tout à fait leur désarroi quand on se retrouve face à une personne qui était joyeuse et qui au jour d'aujourd'hui n'est plus que l'ombre de lui-même.
J'ai honte d'être dans une situation comme celle-ci alors que j'avais tout pour réussir et que j'ai une fille merveilleuse, j'aimerais trouver la force de pouvoir me passer de cette merde et de voir enfin la vie telle qu'elle est et plus comme dans un rêve.
Je ne suis pas du genre à m'apitoyer sur mon sort mais là je pense qu'il est grand temps que je me mette un sérieux coup de pied d********** pour m'en sortir et j'espère que vous me donnerez des conseils bienveillant pour me donner la force d'y arriver, je sais que cela ne dépend que de ma volonté mais parfois j'ai l'impression d'être totalement incompris.
J'ai pris un rendez-vous dans un centre d'addiction en Savoie mais j'ai l'impression qu'ils sont complètement dépassés par le nombre de toxicomanes qu'il y a dans la région, les rendez-vous sont très compliqués à obtenir et malheureusement je trouve que le suivi par rapport au problème lié à l'utilisation de crack est très difficile à gérer
Aujourd'hui j'ai compris que mon addiction était uniquement psychologique, à mon réveil je ne pense qu'à une chose c'est de pouvoir aller chercher quelque chose pour fumer et ensuite c'est l'escalade car je ne pense plus qu'à cela. Je consommais avant environ 3 g par jour j'ai réussi à descendre à un demi gramme voir un gramme par jour mais pas parce que j'ai de la volonté uniquement parce que mes moyens ne me le permettent plus. J'espère ne pas vous avoir dérangé avec ce message et j'espère de tout cœur pouvoir lire quelques-uns de vos messages d'ici quelques jours, je vous souhaite à toutes et tous une excellente soirée et beaucoup de

bonheur dans votre vie.

John

1 réponse

Romeo - 14/09/2022 à 15h21

Bonjour John,
Premièrement bravo pour la sincérité de ton récit, on sent que tu es un gars bien à qui il est arrivé des conneries dans la vie, et chez qui le refuge vers la drogue n'a fait qu'empirer les choses.
Tu as l'air d'avoir une sacré clairvoyance dans ta consommation, les causes, les conséquences sur ta fille ...
Tu as réussi a identifier clairement le problème, et c'est la première étape à la résolution de tout problème, tu ne te voile pas la face.

Deuxièmement tu as l'air motivé, tu sais pourquoi tu est motivé, tu as trouvé un sens. C'est super important, c'est même une condition essentielle, sans motivation c'est tout de suite plus compliqué.

Troisièmement tu acceptes /souhaites être aidé et tu as bien raison car pour y arriver il faut s'avoir s'entourer de bonnes personnes des professionnels (csapa, médecin traitant ...) et de ses proches.

Je pense que c'est important de se rendre compte que des gens ont été dans des situations similaires à toi et avec leurs motivations, ils ont réussi à décrocher, donc ce n'est pas impossible, tu peux y arriver. Ca ne sera pa un long fleuve tranquille mais tu peux y arriver.

Je trouve que tu as de bonnes fondations avec ces 3 points.

Ce que je pourrai te proposer c'est d'essayer d'avoir une hygiène de vie saine :
- Essaye d'éviter l'alcool, les autres toxiques
- Essaye de te mettre a faire des activités physiques, quitte à t'inscrire dans un club
- Essaye d'utiliser ton temps libre pour apprendre de nouvelles choses, de la guitare, du chant ...
- Essaye d'avoir un logement bien rangé, bien aéré, ou ton esprit ne saturera pas
- Essaye de te faire des sorties en ville avec ta fille, tes parents, des amis cleans : cinéma, ballades...

- Enlève les personnes toxiques de tes relations (amis consommateurs...)
- Fait toi accompagner par un psychologue (7 consultations remboursées si ton médecin traitant t'adresse)
- Fait toi aider par ton médecin traitant

Le CSAPA reste un très bon support, même si effectivement comme tout ce qui touche à la santé notamment en psychiatrie/addictologie il y a pas bcp d'argent investi donc ils sont un peu dépassés, mais leurs suivi combiné à ton médecin traitant et à celui d'un psychologue c'est déjà mieux que rien.

Je ne sais pas si ça va t'aider toutes ces infos, en tout cas je te souhaite bon courage, j'espère de tout coeur que ça va aller pour toi et ta fille, tu as toutes tes chances, et si tu ne réussis pas du premier coup, ça sera pour la prochaine fois

Roméo