

Forums pour les consommateurs

## Arrêt crack

Par Karine12 Posté le 16/04/2025 à 16h50

Est-ce que quelqu'un peut m'aider. Je prends du crack depuis 8 ans et je n'en peux plus. Ça m'a coupé de toute vie sociale sans compter les finances catastrophiques. Aujourd'hui je me suis décidé à prendre un rdv chez l'addicto, psy, etc... Mais c'est tellement bon quand je fume que je n'arrive pas à me contrôler

### 21 réponses

---

Goth59 - 26/04/2025 à 02h03

Bonjour Karine, as-tu eu un rdv? Ton médecin traitant est au courant?  
Courage, c'est aussi le plus gros défi mental de ma vie cette m.....

Karine12 - 28/04/2025 à 14h30

Bonjour goth58,  
Je te remercie de répondre.  
Je suis tellement à donf que je n'arrive pas à réguler ma conso.  
Je sais au fond de moi qu'il faut que ça s'arrête mais dès que j'ai un billet je ne peux pas me contrôler.  
J'ai quand même pris la décision de prendre rdv en addicto pour 1er rdv le 7 mai avec psy. J'espère que je vais avoir le courage d'y aller, et que je n'en peux plus.  
Pas d'argent, pas de vie sociale, pas de sorties.  
Il faut que j'y arrive... Aidez moi...!!!

Sysy54 - 30/04/2025 à 11h59

Slit je suis tombé sur ton post j'ai été accro à l'hero et à la coke pendant tellement d'années sans compter l'alcool le shit et des benzo j'ai fait 4cures et post cure aujourd'hui je prend plus que de la metha, alors moi j'ai réessayé le LSD plus jeune je prenais ça mais en mélangeant tout sans savoir qu'il y avait de grosse interaction, l'héroïne par exemple peut couper tes règles mais la cocaïne est un vasoconstricteur il resserre les vaisseaux sanguins les veines mais pas que tu peux aussi développer des infarctus du myocarde avc et ça peut aller jusqu'à l'arrêt cardiaque et même dissection aortique.  
Je pense que c'est possible d'avoir des petites lésions qui se forment la ou justement il ya en grande quantité des vaisseaux, parle en à ton médecin il faut pas déconner avec cela!!!!

Sysy54 - 30/04/2025 à 12h18

Slit j'ai consommé pendant x année hero coke et bien d'autre merde a tu déjà essayé le LSD? J'en ai repris hors récréatif mais comme un outil sa soigne la dépression sa a la capacité de te faire prendre conscience mais de manière radical quand tu redescend de ton trip,mais pas que tu peux avoir totalement un declicque c'est ce qu'il s'est passer pour moi grâce à ça j'ai arrêté l'alcool et lhero j'étais devenu complètement dépressif la cocaïne c'est très rare que reprend.

La cocaïne rétracte aussi les neurones les connexions se font moins alors que le LSD expande ta conscience ils ont passé au scanner un cerveau sous l'influence du LSD et ce qu'il ont découvert c'est qu'il ya a une neuro plasticité qui se produit au niveau des neurones sa refait des connexions a l'instar de la cocaïne ou hero qui est très réducteur

J'ai vu une étude il veulent essayé des test pour la maladie d'Alzheimer aussi.

En tout cas courage tu peux t'en débarrasser rien que le que tu en prends conscience c'est que sa prouve bien que tu veux en finir c'est juste que l'addiction en elle même n'est pas rationnel un jour tu va dire sincèrement que tu veux arrêter et 3 h après tu voudras en re consommer les mécanismes sont multiples, traumas stress et bien d'autres.

Un conseil fait toi suivre par le csapa le fait d'en parler c'est déjà faire la moitié du chemin mais au final il n'y a que toi qui a la clé j'espère que tu t'en sortira

Karine12 - 30/04/2025 à 21h09

Bonsoir,

Merci pour vos réponses, ça m'encourage.

Je vais me foutre un coup de pied au cul et aller à ce 1er rdv avec le psy. Il faut que j'y arrive.

Il y a une dizaine d'années j'ai pris de l'hero pendant 5 ans et le jour où j'ai dit stop j'ai arrêté, j'ai ensuite arrêté le subutex et le chit. Il faut que j'y arrive. C'est devenu impossible. Plus de vie sociale et que des relations de merde.

J'espère que discuter avec les addictologues me motivera et déclenchera le déclic.

Le problème c'est que j'aime tellement fumer que j'ai même pas envie d'arrêter.

Si j'ai décidé de prendre ces rdv c'est déjà un premier pas.

Merci pour vos réponses, ça me fait du bien

Djek78 - 15/05/2025 à 03h59

Ça fait 6 mois que je suis dans le crack et oui tu perd tout avec ce produit qui prend le contrôle de ta vie, j'aimerais en parler avec des personnes qui veulent en parler , j'ai beaucoup de choses à dire

Merci

Djek78 - 15/05/2025 à 13h38

Si tu veut parler Karine je suis là , je suis dans ta situation très compliqué / tu doit reprendre le contrôle de ta vie comme moi je vais faire. C'est pas ce produit qui doit te rendre esclave !!!!

Amicalement

Karine12 - 15/05/2025 à 20h49

Bonsoir Djek78,

Merci pour ton écoute. Si tu prends depuis que 6 mois, peut être tu peux arrêter plus facilement que moi. Mon souci c'est qu'il faut que je m'isole des mauvaises relations qui passent sans cesse chez moi. Trop difficile de résister et ça te fait faire n'importe quoi.

Je sais pas si je ne devrais pas faire une cure mais je n'ai pas envie. Je pense que quand tu as réellement envie d'arrêter tu dois pouvoir y arriver sans se torturer, enfermée dans un centre.

En plus j'ai un chat et je ne la laisserai pour rien au monde

Je ne connais personne qui pourrait me la garder.

Je suis seule... Aucuns soutiens. Pas d'amies ni famille.

J'espère que les addictologues vont me donner le courage d'y arriver.

C'est l'enfer.

Je te souhaite bon courage

Karine12 - 15/05/2025 à 20h51

Il faut absolument que tu y arrive.

Essaies de reguler ta consommation.

Moi je ne peux pas.

Djek78 - 16/05/2025 à 08h15

Ccou Karine , je n'arrive pas à réguler ma Conso , et depuis 6 mois mais 6 mois excessif, 4g pour jours , j'ai déjà fait quasi une OD , c hard je te jure ce produit , maintenant je suis en intolérance avec le produit ce qui fait que je doit arrêter dire directement car mon cerveau ne supporte plus le crack , mais l'addiction est toujours là tu vois le problème , j'ai commencé par des prise de RDV sato et addicto , ça va m'aider c'est certain , en tout cas j'ai été irresponsable avec ce produit a 47 , ans n'importe quoi ... comme tu dit il faut que tu te sépare de tes relation en rapport avec le produit , puis il faut que tu ai l'envie d'arrêter , quel est ta consommation quotidienne ?

Tu sais je suis seul aussi juste ma mère sinon j'ai personne je suis seul à affronter cette situation TOXIQUE , tu sais tout est une question de volonté , tu doutes absolument consulté un addictologue, tu n'a pas le droit de gâché ta vie là dedans , la vie est un don de Dieu , tu n'a pas le droit de t'auto détruire, comme je le fait

Djek78 - 16/05/2025 à 08h18

Mais je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire

Mike73 - 17/05/2025 à 01h21

Salut, moi c'est pareil impossible de gérer ma consommation, ma copine m'a quitté, j d ne sais plus quoi faire, je pense essayer d aller voir les narcotiques anonymes car la je désespère !!!!plus l alcool, ça fait 10 ans que je fais des cure mais rechute à chaque fois !!!

Alors courage à tous

Karine12 - 17/05/2025 à 03h35

Je n'arrive pas à reprendre le contrôle de ma vie.  
Aidez moi !!!

5050 - 21/05/2025 à 16h52

Bonjour Karine,

J'ai été poly toxicomane pendant plus de 20 ans. Surtout les opiacés et la j'arrive enfin à la fin de mon traitement et j'ai repris le contrôle sur ma vie. Les gens qui m'entourent ne s'imagineraient même pas. Je suis de tout cœur avec toi. Dis toi que même si tu consommes c'est bien d'aller voir un addicto. Ça va faire un cheminement dans ta tête. Tu vas créer un lien de confiance.

J'ai vraiment l'impression que ça aide. Ça a marché pour moi. J'ai arrêté, rechuté plusieurs fois. Ça s'espaçait de plus en plus et aujourd'hui je le sens vraiment bien. Je te souhaite de tout cœur de pouvoir te reconstruire. Et ce que tu auras traversé va t'apporter une force incomparable. Courage!

Karine12 - 06/06/2025 à 03h22

Et voilà !

Le 5 jour de paye. J'ai payé mes quelques dettes et flambé 300€ pour m'exploser la tête.

Bravo Karine !!!

Je me sens comme une merde.

Karine12 - 06/06/2025 à 03h26

Dans ma ville on est pas bien équipé niveau addicto. 1 rdv par mois pour ça sert à rien.

Je sais plus vers quoi me tourner

Karine12 - 07/06/2025 à 02h00

Cc Djek78,

J'ai eu la paye avant hier et comme d'habitude je n'ai pas résisté à la tentation. Je me suis défoncée la tête pendant 3 jours.

Il me reste un demi à fumer et après c'est déjà la fin du mois.

Le centre addicto de Millau me donne des rdv 1 fois par mois. Ça sert à rien, je sais plus quoi faire.

Il faut que ça s'arrête j'en peux plus mais je suis impuissante.

Quelle merde je suis. J'ai honte

Drmelou - 11/06/2025 à 20h15

Salut Karine12 je suis dans le même cas que toi j'ai grillé toute ma paye dans cette merde, moi j'ai du mal à me dire que je vais réussir à arrêter car j'ai déjà fait 9 cures et comme tu dis c'est tellement bon.... Sa me fait du bien de vous lire tous je me sent moins seule vraiment je déprime énormément surtout quand je n'ai plus rien c'est super dur je te souhaite un énorme courage je suis sûre que tu vas y arriver moi je pense que je suis complètement perdue et que la prochaine étape c'est la mort j'ai tout perdu à cause de la base mes amis ma vie sociale mes parents enfin tout l'essentiel voilà

Karine12 - 12/06/2025 à 23h26

Salut Drmelou,

Je suis dégoutée de ce centre d'addictologie qui te donne rdv 1 fois par mois. Ça te donne pas envie d'arrêter. En te lisant j'ai l'impression que c'est ma vie.

J'essaie de m'accrocher et je viens de commencer un taf de 25h/semaine pour garder un semblant d'équilibre et je me force sinon je sombre.

Cette semaine j'ai éteint l'interphone, snapchat et j'ai réussi à ne rien prendre de 5j mais j'ai craqué ce soir. J'ai fait des pieds et des mains pour trouver des thunes et bien sûr j'ai trouvé. Je me déchire la tête.

Il faut bosser et s'isoler un max et je me bourre de ceresta en attendant que ça passe.

Comme toi je n'ai plus de vie sociale, pas de sorties puisque pas d'argent.

À force d'emprunter je croule sous les dettes et je n'arrive pas rembourser tous les mois. Je suis dans la merde.

Avec ce nouveau taf j'espère pouvoir régler ma conso, et je au moins ça.

Le fait de m'être isolée cette semaine m'a aidé.

Éteint l'interphone et essaye de ne pas contacter tes toxiques.

Je sais c'est très dur.

En plus je ne veux pas faire de cure.

J'ai une petite chatte et je ne pourrai jamais la laisser. Personne pour me la garder.

Je n'ai plus qu'elle, c'est toute ma vie et mon seul soutien.

J'espère qu'on aura l'occasion de rediscuter.

Ne perds pas espoir.

Y'a des hauts et des bas, il faut attendre que ça passe.

Bon courage à bientôt

see62 - 14/06/2025 à 02h14

Je suis consommateur d'heroine depuis 2018 et je viens de découvrir la free-base et tu dit vrais cette merde te ruine !!!

L'hero sa va encore avec 10eur/lle gr mais le Blanc c'est bien + chère et sa se consomme très vite aussi, c'est ca le piège, mon demüi de blanc jle crame en 3 h et voilà 30 balle en fumée en 3h...pfff..

Mais j'arrive à m'en passer facilement tant que j'ai mon hero..

Je comprend ta détresse car ce truc c'est la ruine !!!

Profil supprimé - 27/09/2025 à 18h23

C'est une vrai merde ce produit.

S'isoler et une très bonne chose, se reposer aussi et se faire suivre MM si ce n'est qun rdv par moi.

Il faut que tu te dise que la vie est plus belle sans, c'est un leure, et pour seulement quelques heures ou jours de consomatio tu te ruine toute ta vie.

Passer 1 moi sans consommer tu te sentira bien mieux.

Passé 3 moi ça sera super,, tu aura encore des forts craving de temps en temps mais tu pourra visualiser les bons moments passés pendant ces 3 mois de sevrage, mm si pendant ces mois tu aura eu aussi de fortes déprime malheureusement, et te dire merde c'est quand mm mieux sans c'est un plaisir sains et tu attirera du bon à toi et entameras un cercle vertueux,contrairement au cercle vicieux qu'entraîne cette merde, tout ça pour avoir ce flash de bonheur qui entraîne bien plus de malheur