

Forums pour les consommateurs

# Première prise de crack déception

Par Pinkalbatoria Posté le 31/05/2025 à 21h52

Bonjour,

Je suis habituellement consommateur de cocaïne en sniff, je me suis récemment retrouvé dans une situation dans laquelle j'ai pu prendre du crack, en compagnie de potes.

Résultat : j'ai à peine sentie plus d'effet qu'en prise en sniff, est ce normal ?

J'ai soufflé la fumée lors de ma première taffe, peut être est ce pour ça.  
Tout ça pour dire que cela ne m'a pas donné envie de continuer.

Mais pourquoi alors tous les consommateurs ont ils du mal à s'en sortir ?

Merci d'avance pour vos réponses,

Amicalement,

Pink.

## 3 réponses

---

Bonhomme - 02/06/2025 à 08h32

Bonjour Pink,

Tout d'abord, te dire que tu as eu de la chance de ne pas avoir senti plus d'effet que ça avec le crack, ce sera d'autant plus facile pour toi de ne pas y retoucher.

Le crack, c'est la porte grande ouverte vers l'enfer.

Si les consommateurs ont du mal à se sortir de la coke, c'est parce que cette drogue ultra puissante agit sur les niveaux de sérotonine, court-circuitant le système de récompense du cerveau.

Ton cerveau tout à coup n'a plus besoin de stimuli naturels pour que le processus d'élévation du niveau de sérotonine fonctionne et il s'habitue presque immédiatement à cette nouvelle situation.

Au début, lors des premières prises tu sens donc une augmentation du sentiment de puissance, d'allégresse, de bien être, mais très rapidement s'installe l'accoutumance et tu commences à avoir besoin de plus de dosage

pour obtenir des effets qui se rapprochent de la première prise (sans jamais pouvoir y parvenir)

A la fin, ton niveau de sérotonine "au repos" devient ridiculement faible car le cerveau n'en produit presque plus naturellement (il a besoin de la dose pour pouvoir y parvenir)

Tu te retrouves donc dans une situation où tu dois prendre de la coke non pas pour te sentir incroyablement bien, mais juste pour te sentir normal.

C'est extrêmement dur d'arrêter car le cerveau se rappellera toujours du mécanisme "sniff-sérotonine" et cela provoquera une maladie mentale chronique (à vie) durant laquelle le cerveau essaiera par tous les moyens de t'inciter à reconsommer en tentant notamment de court-circuiter le cortex préfrontal (celui qui abrite le raisonnement et la prise de décisions)

Si le cortex préfrontal est court-circuité, il n'y a plus de garde fou entre la partie émotionnelle et la partie action du cerveau => tu ressens un besoin -> tu consommes direct.

C'est le cycle infernal, il n'y a plus de régulation, la consommation explose, avec toutes les conséquences : isolement social, perte de travail, santé en déclin, perte de tes proches.

La thérapie pour arrêter t'aide à reconstruire le chaînon manquant et à reprendre le contrôle, pour que tu puisses résister à nouveau.

Au début c'est très difficile, mais avec le temps, les effets se dissipent (c'est beaucoup moins dur) même si tu dois rester vigilant toujours (la rechute est très facile)

Si tu es toi-même consommateur régulier mais que tu n'es pas dans le cycle infernal je ne peux que te conseiller d'arrêter immédiatement. (mais pas en te disant "je gère si c'est qu'une fois de temps en temps", c'est illusoire et tu finiras par perdre le contrôle

)

SI tu vois que tu n'y arrives pas, fais-toi aider. C'est ce que j'ai fait il y a de cela un an et demi après 20 ans de consommation et je n'aurais jamais réussi tout seul.

Voilà, j'espère que ça répond à tes doutes, je te souhaite une bonne journée

Pinkalbatoria - 02/06/2025 à 12h13

Merci Bonhomme pour ta réponse qui m'a bien éclairci.

Bien content de ne pas être tombé là dedans même si j'ai toujours mon combat contre la cocaïne en sniff à mener.

Bonne journée à toi aussi.

ced2525 - 25/09/2025 à 00h37

Bonjour j'ai été comme toi deux trois fois de prise de crack et aucun effet par rapport au sniff mais c'est très dur d'arrêter cette...