FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

AIDEZ MOI, S'IL VOUS PLAÎT (CODÉINE, ALPRAZOLAM, DONORMYL)

Par Profil supprimé Posté le 30/09/2019 à 12h18

Bonjour. Ce matin, j'ai pris la décision d'arrêter de prendre des produits pharmaceutiques. Je me faisais des fausses ordonnances pour calmer mon anxiété. Or, j'ai vu enfin mon vrai visage. Celui d'un drogué. Les produits que je prends sont de la codéine pour me détendre et de l'alprazolam pour calmer mes angoisses. Aussi du donormyl pour dormir. Je ne prends rien d'autre. Je veux que cela cesse. Vraiment. J'ai pris rendez-vous avec une addictologue mais le rendez-vous n'est que le 22 octobre. Cela semble tellement loin. Mais je veux arrêter. Je pense que tout cela est lié au décès de mon papa il y a 4 ans. Même si je prenais déjà de la codéine avant (cela m'avait été prescrit suite à des douleurs dentaires.) Au moment où je vous parle je suis fier d'avoir pris la décision. Mais j'ai la bouche très sèche. Et des palpitations. L'angoisse monte petit à petit. J'espère que vous pourrez m'aider. (j'ai arrêté la cigarette le 18 juin, et n'ai pas repris même si j'ai des substituts nicotiniques pour m'aider). Vous êtes la première personne à qui je dis toute la vérité. C'est dur, et en même temps tellement libérateur.

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 30/09/2019 à 23h00

Bonsoir Stop7489!
Un grand pas surement!, car la sincérité y compris et surtout celle à soi-même ouvre les portes de la liberté. C'est pas le chemin le + facile mais c'est celui qui vous emmènera vers la lumière, c'est-à -dire vers ce que vous avez envie d'être et faire . Puis-je rappeler que le bonheur n'est pas confortable, plutôt son contraire en fait!! j'ai un ami qui a un peu le même problème que vous. Joignons nos forces . Puisse ce petit message dans cet univers virtuel et impersonnel vous donner du courage pour grimper ce chemin. Gardons contact si vous le souhaitez! 0

ric_80000 - 02/10/2019 à 11h13

Bonjour Stop7489 ,

suis moi aussi en sevrage mais de tabac et canna depuis le 26/09. Palpitations , coeur à 120 des le reveil sueurs froides vertiges vomissements tremblements douleurs au dos à l'estomzc etc.....
Le sevrage est un enfer pour moi depuis 7 jours.

Je m'accroche . j'ai refumé quelques bouffées sur un joint le 3eme jour, ce qui ma permis de dormir un peu mieux sur le coup et de reprendre des forces pour les jours qui ont suivis.

Je me suis retrouvé à l'hôpital car j'ai fais un malaise avec palpitations a plus de 120 et douleurs sur le flanc gauche. Apparemment rien de grave d'apres les medecins.

Je vais quand mme controler le coeur la semaine prochaine en faisant un enregisrement aupres d un cardiologue.

Je te souhaite beaucoup de courage et surtout pense à ton avenir en restant accro. pense aux problemes et aux effets sur le long terme que peu avoir ta dépendance et surtout pense à toi meme qui prend des décisions mais qui sans t en rendre compte sont influencés par une chose qui ne vit pas: les produits dont tu dépends

J'ai parfois au cours de ma vie fait passer mes produits (clope et shit) avant meme les personnes que j'aime ou meme la personne que j'aime le plus . j'ai parfois priorisé mes produits à moi meme.
En faites ,je les ai priorisés tres souvent maintenant que j'y pense vraiment.

Alors le sevrage es néanmoins difficile et il fait peur. Mais la galère sur le long terme est plus effrayante et non savons tous qu une dépendance c'est du crescendo . Il te faut TA dose est celle-ci augmente forcement avec le temps sinon c'est que quelques part tu es deja en lutte donc en sevrage en quelques sorte tout en continuant de nourrir l'addiction .

Donc moi aussi j'en ai parlé a mon entourage et aussi via les forums et c'est tres liberateur de se dire que ça pourra servir à d'autres personnes.

Je te souhaite beaucoup beaucoup de courage et je ne veux pas te decourager mais ne te dis pas que ça va etre simple. Prépare toi à retrousser tes manches ,à sortir toutes tes ressources intérieurs et à trouver toute l'aide extérieur que tu pourras recevoir. Ne refuse pas un conseil et ne laisse pas la peur du sevrage trop t'atteindre. Sache que le pire serait de continuer à prendre ces produits.

Et tu ne vas pas décéder d'un sevrage de codeine ou autre. C'est déjà rassurant.
Par contre à la moindre grosse crise de panique n'hésite pas à appeler les secours surtout si tu vis seul comme moi car c'est important d'être entourés quand on est en crise de panique. La solitude en elle même est une barriere au bon déroulement d'un sevrage.

Et surtout s'occuper le plus possible et si tu n'arrives pas à accrocher une occupation et que tu t'ennuies à vouloir t'occuper alors change d'occupation et reviens-y ensuite.

JE passe 5 ou 10 minutes à ecouter de la musique et des que ça m'ennuie je vais prendre une douche ou je vais faire un tour dehors et marcher et des que marcher m'ennuie j'appelle un ami pour prendre de ses nouvelles et surtout je ne parle pas de mon sevrage pendant ce temps et si mon ami m'en parle je reponds que ça va et que j'essaie de ne pas y penser puis je rebondis sur un autre sujet et des que je repense trop a mon sevrage je change d'activités pour ne pas rester dans l'ennui. en faites il faut vraiment s'accrocher dnas mon cas.

Bon corage à toi et de toute façon il n'y à que toi qui puisse realiser ce chemin . Personne ne pourra t'accompagner par la main jusqu'à l'issue. mais tu ne verra pas l'issue si tu t'enfermes donc reste entourés de bonne personne .

Profil supprimé - 02/10/2019 à 22h52

Bonsoir

J ai connu exactement la même chose codéine Xanax durant 13 ans.
Depuis 2 ans je suis sous bup pour me sevrer depuis 2 ans pas un minigramme de codéine....

Comme toi j ai réagi un matin et je me suis aperçu que finalement j oublié mon enfance diabolique avec cette merde de codéine et Xanax.

J ai regarder ou il y avait un centre d'addictologie vers chez moi. J ai appelé pris rdv.

J avoue le premièr rdv j était pas bien du tout avant. Je mettait dis je vais pas lui dire que je m envoi 4 boîte de klipal par jours que je fais 7 pharmacie le lundi pour avoir ma semaine ect..... Et au final le médecin a tellement était cool bien former à cela que je lui ai dis.
J ai pas eu de jugement j ai eu de l aidé un vrai aide il a pas chercher pkoi comment...
Maintenant je le vois tt les mois justement demain 10h30 et maintenant on travail sur le pkoi et y a vraiment une conne prise en charge.

Je peu te conseiller de contacter un centre d addiction. Les début son dure même Avéx le subutex ou la bup (buprenorphine générique du subutex.)..
Le premier jour avant de le prendre j ai été dans un état lamentable car pas de codéine au réveil fallait 8h entre la dernière prise et la bup. Mais aujourd'hui je revie !

Si tu as des moment où des envie fait toi entouré parle en a qq de confiance et des que ta envie dis lui ou appel l I infirmière du centre

Je te dis aussi que tu es courageux car tu as fait le premier pas la reconnaissance et l appel à l aidé.

Si besoin contact moi je suis sensible à ton cas ayant vécu la même chose.

Courage

Profil supprimé - 03/10/2019 à 09h34

Bonjour à tous et merci pour vos messages.

Suite à mon message je suis allé à la pharmacie qui me donnait les produits. Je me suis effondré. Nous avons passé une heure ensemble à monter un programme de sevrage réadapté tous les jours, j'y passe 2 fois. J'ai commencé à écrire un journal chaque jour avec les doses, les symptômes que je ressens chaque heure. Ma première nuit lundi fut blanche mais j'étais déterminé et je le suis toujours. J'écris aussi sur tout. Ce qui aurait pu m'amener à ça. Mes émotions. J'ai aussi coupé mes ponts avec des gens (par exemple ceux qui font des blagues sur ma santé mentale, car je suis un anxieux chronique et je dis beaucoup de conneries qui n'ont aucun sens depuis toujours) et chaque jour j'elargis mon cercle de confiance. Mon ange gardien qui est la pharmacienne m'écrit chaque jour 4 fois en plus de mes visites. On fait ça en attendant le premier rdv addicto le 22 car je me sentais incapable d'être sevré de suite. Mes amis sont 2 au courant, les plus proches. Ils m'ont dit qu'ils ne me lâcheront pas. Je n'en parle pas et n'en parlerai jamais avec ma famille car ils ont des rapports conflictuelles avec moi. Aussi j'ai parlé avec 3 amis virtuels qui sont loin. 1 qui a vécu pareil et s'en est sorti. Une fée bienveillante qui veut monter un projet artistique avec moi sur Paris dans un truc de mode. Pour me changer les idées. Et une autre qui m'a dit "je ne m'occupe que des soldats je crois en toi jenserais ton capitaine." aussi hier j'ai utilisé la somme que j'aurais dépensé en drogue pour m'acheter des choses plaisirs. DVD, jeux Lego à monter. Scoobidou. Afin de m'occuper ma tête et les mains avec des choses qui me font plaisir. Pour le moment j'ai diminué les doses et suis à en moyen3/4 de la dose d'avant et presque 1/2 depuis hier soir. Je suis fier de moi. Continuez à m'aider et à me lire. Ça me fait du bien que nous sommes humains et pas seuls. Force à tous.

Profil supprimé - 03/10/2019 à 11h30

je suis très ému par vos posts. Courage et persévérance ne s'apprennent pas à l'école sauf celle de la vie. C'est souvent difficile. L'entraide est génétiquement ancré dans l'Humain, alors defoulont nous en solidarité. Biz.