TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

TÉMOIGNAGE POUR AIDER CEUX QUI VEULENT SAUTER LE PAS DE L'ENFER

Par karlito Posté le 17/01/2021 à 12:06

Bonjour a tous,

Je tiens juste a témoigner pour encourager tout ceux qu'il veule sauter le pas pour arrêter aussi bien la méthadone, subutex, l'héroïne, cocaïne, alcool, cigarette etc... et pour qu'ils voient qu'ils ne sont pas les seuls à avoir galéré.

Cette histoire est pour toutes les personnes qui ont eu une enfance difficile et pensent avoir touché le fond et tout perdu. Cela est mon cas. En plus j'ai perdu toute ma famille dans cette histoire. Puis bien sûr avoir la motivation, la force et le courage de remonter après toute cette descente en enfer.

Du début jusqu'à mes 30ans il s'est passé beaucoup d'histoires que je ne puis raconter, tellement d'horreurs je ne sais pas si vous pourriez imaginer. Quand j'ai essayé d'en parler à certaines personnes elles se sont mises à pleurer, sur certains sujets d'autre ont même eu du mal à me croire. J'ai donc décidé d'arrêter d'en parler, je n'ai jamais aimé les psychologues payés à écouter et souvent à vous juger comme beaucoup d'autres, telle que notre société.
Aussi beaucoup de monde pensent que la famille est sacrée et qu'il faut savoir pardonner mais croyez-moi il y a des choses non beaucoup qu'on ne peut pardonné, donc je préfère ne pas en raconter plus, ceci et une petite partie, je ne parlerai que sur moi et de la drogue. C'est la 1er fois que je raconte une partie de mon passé.
Bien sûr si je racontais réellement tout ce qui nous est arrivé je pourrais écrire un livre.

- Je précise aussi que la douleur que j'ai pendant l'arrêt de la méthadone n'est rien comparée à la douleur et l'enfer que j'ai vécu durant cette période, je peux vous assurer que c'est de la rigolade.

D'accord nous sommes Français, nous ne vivons pas dans certains pays où les guerres se propagent, où les enfants meurent de faim et oui en France nous avons le droit d'être soignés gratuitement . Nous avons les aides mais nous aussi nous avons nos difficultés a surmonter toutes ces épreuves. Aujourd'hui pour se nourrir il faut presque être riche même en bouffant de la merde, on dit que c'est le peuple qui pollue d'accord mais regardez surtout vers les gros industriel qui s'en mettent plein les poches et qu'il nous regardent de haut oui on ne vaut rien comme on dit dans certain pays et partout un ouvrier qui meurt se remplace très vite.

- Tout d'abord commençons par le début :
Pour ma mère c'est la descente totale depuis bien longtemps. Alcool et la fête tout le temps et avait toujours le chic pour trouver des mecs qui lui tapaient dessus. Donc j'ai atterri en foyer petit, mes frères et sœurs aussi, sauf le plus grand des deux frère qui a préférait habiter cher mon père. A partir de 13 ans je n'allais plus à l'École j'ai été envoyé dans divers foyers, bien sur comme je faisais des conneries certains éducateurs me tapaient dessus du genre ma tête taper contre la table et autre mais le directeur une fois ma taper la tête contre une vitre et ça dans le tout 1er foyer ou j'ai été à bouxieres aux dames (clairjoie) tout prés de Nancy un château qu'on voit bien de la route. Le temps passe j'ai commencé a fumer mon premier joint à l'age de 14 ans puis très souvent, pendant ce petit temps j'ai subi des attouchement vers mes 11ans pour de l'argent et quelques temps plupart le plus grand de mes deux frères a abusé de moi pendant que je dormais chez mon père une seule nuit, intouchable par la police c'était un informateur pour l'argent, il volait les sacs a main des personnes âgées et pleins d'autres choses, une grosse ordure. Grosse erreur c'est cette nuit que j'ai touché a l'héroïne pour la 1ere fois je devais avoir dans les 13ans, je n'en et jamais parlé sauf a ma femme.

Bien sur je fuguais tout le temps des foyers, accompagné de pas mal de conneries : vol de voiture, drogue etc...

Arrivé vers l'age de 18 ans je suis partir en escapade car javais envie de bouger je l'ai fait par choix pendant environ 2ans, je vivais à la rue puis en camion, j'ai pas mal tourné dans la France je faisais la manche pour l'alcool pour ceux qui connaissent le calimoncho vont se reconnaître et pas mal de bière tous les jours du matin au soir alcool et fumette plus tout les week-end Teuf donc [trip, LSD,extasie, champignon, j'ai gouté à la datura, cocaïne, kétamine et toute sorte de poudres etc... tout se qu'on pouvait avoir on se l'envoyait] puis a cause de certaines histoires j'ai du revenir sur le haut de la France.

Vers l'age de 20 ans je suis retourné chez ma mère puis j'ai commencé vraiment prendre de l'héroïne et bien sûr je continuais les teuf et le reste des drogues, pour ma consommation je me suis mit à vendre. Bien sur je vendais déjà les autres choses depuis un certain temps pour pouvoir m'en mettre plein la tête, ça marchait pas mal, bien sur dans cette histoire ma famille était impliquée. Pour l'héroïne je m'envoyais 2 grammes par jour des fois ça pouvait aller jusqu'à 5 g, les premiers mois je la prenais par le nez, pas suffisant puis je me l'envoyais en piqûre dans toute les veines que je pouvais trouver en même temps je m'envoyais de la cocaïne surtout en pipe à fumer ça montait direct au cerveau, bien sûr le gramme de cocaïne partait dans la soirée, bien sûr je suis aller en prison pendant 1an pour vente et je sais plus combien de fois j'ai été en garde a vue pour la drogue et d'autres choses, et les fois qu'on se retrouve en manque une fois j'avais une rage de dent et j'étais en manque en même temps je vous dit la puissance des douleurs. C'est là que j'ai commencé à réfléchir, quand je suis sorti de prison j'ai repris mes belles habitudes. J'ai quand même voulu tester un cure

de désintox où j’ai croisé ma petite sœur très instable, mais zéro je suis retombé a la sortie pourquoi cause entourage pas d'aide car de mon coté on était tous dans le même bateau, même en déménagent souvent je n’arrivais pas à arrêter par contre je trouvais toujours pas mal de client pour pourvoir continuer a prendre.

Puis nous nous somme installés sur Nancy, je ne peux pas dire combien de fois j'ai déménagé et la j’ai commencé a réfléchir de nouveau j’ai vu un docteur qui ma donné du subutex 16 pour commencer je prenais que la moitié pour vendre le reste bien sur je me piquais en veine le subu et je prenais toujours de l’héroïne je n’arrivais pas a m’en passer et la fumette et alcool je me suis démoli le corps pendant toutes ces années, je n'en pouvais plus de devoir courir tout le temps pour trouver et vendre j’allais surtout au pays pour m'en procurer de bonne qualité.
Je me suis toujours dit que je voulais mourir avec un joint dans la bouche et de la drogue dans le corps. C’était ma devise.

Vers mes 30 ans j’ai décidé de mettre un point final donc j’ai passer a la méthadone sur Nancy j’ai commencer a 100 de méta j'ai donc arrêté l’héroïne 10 ans de piqûre,
puis j'ai déménagé pour recommencer a zéro, ma mère avec mon beau père mon suivis puis frère et sœur, en arrivant j’ai subi une opération à cause de l'alcool et drogue ,cela ne m'a pas arrêté pour autant.
La 1er année j’ai trouvé du travail plus des nouvelles connaissances donc j’allais en teuf et je prenais de la cocaïne en famille et alcool, pour la coco je la fumais en douille, en même temps à mon travail j’ai rencontré la femme qui allait m'aider a me sortir de tout ça.
Assez rapidement j’ai commencé à tout arrêter cocaïne, alcool, cigarette, cannabis.
En même temps j'ai perdu toute ma famille grand-mère il y a longtemps et mon grand-père lui s'en est voulu pour ma mère il est décédé juste après ma mère, ma mère est décédée vers les 50ans elle était très malade elle avait fait beaucoup de tentatives de suicide une de celle-ci a était très grave, et avait une santé très fragile donc la drogue l’apaisait elle prenait de petites quantités d’héroïne pour calmer ses douleurs, puis mon beau-père n'a pas tenu le choc il a fait une overdose il n'a pas voulu vivre sans elle, et un de mes frères a fait aussi une overdose celui qui avait abusé durant la nuit que j'ai dormi chez mon père. Lui je n'ai eu aucune larme. Ma mère essayait souvent de lui pardonner et à chaque il nous faisait des crasses et mon père je ne le vois pas il a toujours été contre ma mère, une ordure. Je ne sais même pas s'il est encore en vie et je m'en passe, puis ma petite sœur un peu plus de la vingtaine sous l’emprise de médicaments a eu un accident et elle est décédée dans la nuit. Tout s'est passé très vite je n’ai même pas eu le temps de présenter mon fils à ma mère, de lui annoncer quelle était grand mère donc imaginez la descente ! Heureusement que j’ai rencontré ma femme et qu'on a eu un fils car si ce n’était pas le cas je pense que je ne serais pas là pous raconter mon histoire. Je me serais sans doute laissé partir j'ai pratiquement toujours été avec ma mère j’étais le seul de ses enfant à vivre avec pour la protéger comme elle était très fragile et instable. Il me reste un frère mais jamais trop de nouvelles et pourtant il habite dans la même ville que moi, lui et moi avions passé dans le passé beaucoup de temps ensemble donc pas mal de débandade.

- Après tout ceci j'ai décidé d'arrêter toutes les fréquentations que j'avais avant et après.

Décembre 2020, je suis a 5 mg de méthadone j’ai décidé d’arrêter à la dure d'un seul coup pour la nouvelle année, le 01/01/2021,

Cette suite est l’arrêt de la méthadone,

Surtout n'essayez pas d’arrêter tout seul vous retomberez à coup sur, faites vous aider de n'importe quelle manière. Vous avez la possibilité d'aller en cure de désintox ou comme moi vous pouvez arrêter à la dure si vous vous sentez capable et vous avez aussi la méthode chinoise très bonne méthode pour si vous tenez a le faire seule.
Et surtout dans mon cas j'ai eu la chance de rencontrer ma femme qui ne fume pas ne boit pas et pas de drogue et qui me comprenne, ma mère la rencontrée avant de décéder elle a de suite vu que c’était la bonne personne qui pourrait m'aider et m'aimer tel que je suis.

- Bien se préparer - Conseils

Je me suis mis en vacances pendant environ 40 jours pour le plus gros de l’arrêt.
Pour la période d’arrêt de la méthadone, je vous conseille ce que moi j’ai fait donc baume du tigre rouge élaboré par un herboriste chinois pour les jambes en massant par ma femme puis j’ai acheté un appareil à électrodes qui stimule les muscles et soulage les tensions très agréable aussi pour le dos ce que les kiné utilise avec une bouillotte à la boue c'est très relaxant vous la posez sur les électrodes sur le bas du dos ça fait du bien plus besoin d'aller au kiné, (Taurine et tyrosine) c'est ce qu'il y a dans les bouteilles énergie drive mais je les achetais en poudre à diluer dans de l'eau 6mg tous les matins, car dans les bouteilles énergie drive vendues au magasin il y a d'autres produits dedans qu'il ne sont pas bon qui peuvent jouer sur le cœur durant l’arrêt du traitement, (Spiruline avec Kudzu 1 matin 1 midi, Glutamine 1 le soir,) vous avez plein d'autres plantes mais je ne vais pas toutes les citer et ce qui fait du bien c'est de la marche à pied dehors en même temps vous pouvez courir 20 minute pas plus sinon vous aurait des courbatures en plus et boire beaucoup d'eau aussi installer une télévision ou un ordinateur, (moi j’ai regardé des films d'animation et des manga), dans la chambre ou vous serez installé ça aide à ne pas trop penser car pendant cette période beaucoup de choses se passent dans votre tête, tout ça soulage sur le coup mais les douleurs revenaient très vite.

Essayer de vous procurer des cachets pour dormir ça aide, il vous faut 1 cachet par nuit 30 nuits devraient faire l’affaire dans certain cas.
Pour les cachets je les ai eu au bout du 14eme jour pour dormir. Et surtout ne pas conduire : j'en ai fait l’erreur au 8eme jour j’ai éclaté un de mes rétroviseurs donc zéro conduite aucun réflexe. Au moins jusqu'à 10 jours.
Surtout pour prendre des forces bien manger légume et viande fromage etc... ce que je fais depuis le début et évitez de manger trop de pain ça vous ballonne encore plus au ventre,
toute la mauvaise nourriture vous donne encore plus la diarrhée, renseignez vous bien avant de commencer. Une dernière chose prendre une douche tous les matins même fatigué ça fait du bien à votre corps bien chaude et au cas ou une le soir. Je précisé que pendant cette période il ne faut côtoyer personne qui pourrait vous faire replonger ou vous énerver car la mayonnaise monte très vite vous devez être seulement avec une personne qui vous comprenne pas qui vous enterre.
Un autre conseil que je peux vous donner d’après mon expérience c'est plus facile et plus rapide d’arrêter l’héroïne et

cocaïne 5 a 7 jours avec du tercian et des pilules pour la douleur après ces 7 jours en cure j'etais en pleine forme, que la méthadone ou subutex 10 a 15 pour les grosses douleurs puis ça peut aller jusqu'à 1 a 2 mois pour se remettre totalement, le mieux c'est d'éviter les traitements et d'arrêter directement les drogues pour ceux qui ont la force.
Bien chaque personne est différente mais avec une bonne préparation tout le monde le peut.

- La 1ere chose c'est d'être prêts et avouer qu'on a besoin d'aide pour ma par ma femme et mon fils. Pour les médecins c'est plus dur comme nous sommes des toxico mais le mien a eu confiance en moi mais le problème c'est que mon docteur et un dur a cuir. Exemple quand lui il a un rhume il dort la nuit avec 3 pulls pas de cachets il dit pas besoin, d'un coté il a raison mais pour nous notre corps est détruit donc les rien ne fait effet donc nous avons besoin de médicaments pour nous soigner même les plante n'ont aucun effet .

Le 1er jour ça pouvait aller,
les 10 jours qui on suivi je vous laisse imaginer les douleurs dans les jambes aussi le haut du corps surtout dans le ventre j'ai l'impression que mon ventre est comprimé j'ai aussi le cœur qui palpite un peu mais le doc dit que ça va pour le cœur, plus frisson la total j'ai tout le temps froid toutes les articulations me font mal etc... les nuits son très difficiles. Impossible de dormir, la 1ere semaine. J'ai arrêté sans rien puis j'ai demandé au doc des cachets il m'a donné de l'atarax 25mg mais ça n'a eu aucun effet,
arrivé après le 10eme jours moins de douleurs mais les nuits je ne dort pas j'ai des fourmis dans tout le corps et les jambes qui tirent la nuit et toujours aussi froid et beaucoup mal a la tête et le bas du dos, aussi très fatigué j'ai l'impression depuis le début que mon corps va tomber je me sens très lourd impossible de tenir debout plus d'une heure,

14éme jours j'ai demander au doc de nouveau des cachets pour dormir il ma prescrit du Nuctalon 2mg un sommière pour faire dodo qui a fait son effet de 21h jusqu'à 6h30 car très mal dans le bas du dos et mon chat gratte à la porte donc il faut se lever,
1er nuit que je dort au bout du 14 jours, le lendemain le 15éme jours encore fatigué, un peu les jambes qui tirent et j'ai du mal a être debout. Nous avons eu de la neige donc nous avons fait un peu de luge en famille prés de chez nous car mes jambe me fond mal impossible d'aller trop loin.
16éme jour j'ai dormi comme un bébé, un peut fatigué dans les jambes et dans le ventre, quelques frissons et beaucoup a m'étirer tout le corps, je pense que cela va durer encore un moment mais le plus dur est passer, le plus important c'est d'arriver à dormir la nuit car le corps en a besoin et les journées son un peut moins douloureuses.
Je tiens a avouer que vers le 8 jours j'en pouvais plus alors je me suis permis quelques verres de liqueur de poire simplement pour un peu me détendre ça faisait très longtemps que je n'avais pas bu et je n'ai pas recommencé. C'était exceptionnel.

- Je sais j'ai pas mal écrit et encore je n'ai pas tout mis comme je le précisais avant, je pourrais écrire un livre sur l'histoire de ma famille . Cette histoire est la mienne vous avez la vôtre tout ça pour dire que si moi j'y suis arrivé vous pouvez tous le faire bien sur pour ceux qui le veulent et qui sont motivés car beaucoup disent qu'il sont motivés mais ne sont pas prêts car cette étape est une préparation pour a la suite, affronter le nouveau monde qui vous entoure car pendant très longtemps ce n'était que de la destruction surtout de vous-même, pour ma part c'est tout à fait ce qui c'est produit pendant longtemps. La question à se poser c'est est-ce que je suis prêt a abandonner ce monde de drogue, ce monde virtuel pour la réalité même si la réalité n'est pas super pour certain, la difficulté a avancer dans la vie réelle nous les anciens toxicomanes nous avons du retard que nous ne pouvons rattraper c'est trop tard mais nous vivons avec, la plupart des gents ne peuvent pas comprendre la vie qu'on na vécu, l'enfance qu'on na pas eu et qu'on aurait voulu avoir, nous aussi nous aurions voulu peut-être avoir une vie meilleure. Bien sûr pour moi je ne regrette pas la vie que j'ai eu. J'aurai juste voulu quelle soit un peu différente, nous avons pas eu d'aide pour nous pousser vers la réussite. Pour moi je ne gâcherai pas la chance qu'on m'a donnée après toutes ces expériences la vie que j'ai aujourd'hui me va très bien je ne l'échangerai pour rien au monde.

- Aujourd'hui j'ai changé, je vie librement j'ai un travail qui me donne du temps libre pour profiter du potager et de la nature avec ma petite famille à moi. Je suis jardinier professionnel en cesu. C'est du service à la personne. Ce que j'aime c'es découvrir les jardins des clients.
Nous avons même fait le choix de vivre sans télévision cela fait quelque année ça fait un bien fout surtout pour voir tout ce qui se passe ce n'est pas la peine.
Si on m'avait dit que je changerais autant je n'y aurais pas cru vu que je pensais finir mes jours avec la drogue.

Cela me fait beaucoup de bien de pouvoir raconter une partie de mon passé je me s'en plus apaisé.

Je vous souhaite a tous d'y arriver, bonne chance et que Dieu soit avec vous, même si ne l'a jamais été, tournez-vous vers la nature cela aide ce n'est surement pas le béton des villes ou les psychologues et autres qui vous sera bénéfique toutes ces personne ne sont jamais passées par cette route, allez vous promener en forêt ça vous aidera ça produit un bienfait au corps, ça a marché pour moi pourquoi pas pour vous ? Et comme on dit que la force soit avec vous.

Merci à ma femme et mon fils qui ont cru en moi et m'ont soutenus durant cette période. Et si vous avez quelqu'un dans votre vie comme moi le plus important est la communication surtout avec votre enfant pour qu'il comprenne qu'il n'y a rien de grave car les enfants sont vite submergés par leurs émotions. Une fois compris il sont eux aussi motivés à vous aider et aussi pour que leur père ou mère s'en sorte en ces temps difficiles.

Bon courage.