VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

"QUE CEUX QUI SE SONT SEVRÉS DU SUBUTEX VIENNENT M'AIDER"

Par Profil supprimé Postée le 23/02/2010 19:48

²Bonjour a tous,

c'est la premiere fois que j'écris sur internet, alors excusez par avance mes eventuelles erreurs, d'ortographe notament.

voila, j'ai 25 ans, je prend du subutex depuis a peu pres 7 ans. sa fait a peu pres 5 ans que je ne prend plus rien d'autre, hormis mes 2 paquets de clop par jours, et eventuellement un joint de temps en temps. aujourd'hui je suis a 1mg de buprenorphine par jour.

hier j'ai essayé un sevrage, et la j'ai completement plongé morallement... pas jusqu'a penser au suicide, mais assez pour avoir envie de m'endormir, pour plusieurs semaines... moi qui suis pourtant un optimiste, et un vrai amoureux de la vie... donc retour au point de départ, j'aime trop la vie, meme dans ses plus mauvais moment pour risquer de me faire du mal a moi meme.

je ne m'attendais vraiment pas a ça, j'ai deja fait un sevrage a 17 ans, du meme dosage, et ça avait été tres facile, trop meme a mon avis, j'ai meme pensé longtemps que c'était a cause de cette "facilité" que j'avai replongé. d'avoir oublié trop vite toute les souffrance qu'entraine cette saloperie de poudre.

bref, je suis resté une année sans rien prendre, la plus belle année de ma vie, l'année 2003, c'était l'année de la canicule, pour qqun qui vien d'avoir son permis, c'était le pied... voyage en suisse, en espagne... barbecue avec les amis tout les soirs... baignade tout les apres midi... des amis clean, de ceux qui croient qu'on ne trouve de l'héro qu'a Paris ou marseille...

mais 1 ans plus tard j'ai replongé, et beaucoup plus fort (~2gd'héro par jour. sniffé, jamais piqué)... au bout de 2 ans j'ai réussit a arreter la came et a stabiliser mon traitement de sub (buprenorphine aujourd'hui) et depuis, petit a petit c'est devenu le néant. incapacité a travailler plus de quelques semaines au meme endroit. puis incapacité a travailler plus de quelques semaines tout court...

les amis qui disparaissent, forcément pour s'en sortir il faut arreter de frequenter ceux qui consomme.... et chacun vie sa vie, certains parte travailler dans d'autres region/pays, d'autre disparaissent tragiquement dans des accident de la route....

et au bout du compte, c'est comme une lente entré dans un monde fait de vide et d'inutilité....

lors de mon premiere sevrage, je faisait beaucoup de sport, du velo tout les matin. du foot l'apres-midi et certaines fois le soir...

aujourd'hui, je ne fait plus grand chose... difficile de jouer au foot tout seul... et je crois que je me suis habitué a cette vie de néant...

mais aujourd'hui mon envie d'arreter est plus forte que jamais, parceque malgré le vide qui m'entoure il reste la famille, les enfants et les rares vrais amis...

je veux arreter, j'en ai marre de ce vide, mais je n'y suis pas arrivé, malgré un énorme envie d'en découdre, au bout d'un jour j'ai perdu toute la motivation que j'avai accumulé en 5 ans.... je m'était preparé a la souffrance physique, mais pas du tout a une telle douleur morale. je ne pensait pas que je plongerait morallement aussi fort et aussi vite...

"que ceux qui se sont sevré du subutex viennent m'aider" je sait maintenant que mon expérience réussit d'il y a quelques années n'est pas comparable a mon cas aujourd'hui.

alors voila, qu'es-ce qui pourrait m'aider ?

pour avoir frequenter des psy dans ma prime-jeunesse, je sait qu'ils ont souvent du mal a comprendre la drogue. comme tout ceux qui ne la fréquente pas directement ou indirectement....

mon probleme est morale, je vais encore diminuer mon traitement, sans "griller les étape" comme mon médecin me le repete souvent...

mais j'ai besoin d'aide, que puis-je faire pour etre suffisament fort morallement pour ne pas m'écrouller des le premier jour ?

comment retrouver une vie normale sans griller les étapes ?

simplement, comment revivre avec un traitement de subutex ?

parceque quoiqu'il en soit, je pense que le plus important pour reussir un sevrage est de se sentir vivant...

hors aujourd'hui sa n'est pas le cas...

Mise en ligne le 24/02/2010

Bonjour,

Il ressort à travers votre long écrit que votre consommation de subutex s'inscrit avant tout dans un contexte de mal être qui dure depuis plusieurs années. Vous parlez en effet de "vie de néant" et "de vide qui vous entoure".
Nous comprenons alors l'importance que l'aspect psychologique peut avoir pour vous.

Certes, vous avez par le passé fréquenté des psychologues, sans y avoir trouvé votre compte, semble-t-il. Néanmoins, il pourrait être pertinent de reconsidérer l'utilité d'une aide psychologique.
En effet, le rôle d'un psychologue est de vous aider à comprendre la construction de votre propre souffrance, ce qui est un travail qui peut prendre du temps. Vous précisez d'ailleurs que "votre expérience réussie d'il y a quelques années n'est pas comparable à votre cas aujourd'hui". Il pourrait en être de même pour un suivi psychologique, ayant vécu d'autres choses durant toutes ces années, de plus le recul que vous avez sur votre parcours de vie est forcément différent, ce qui pourrait vous amener à travailler cette question de la souffrance et de ce vide d'une toute autre manière.

Il existe des centres de soins spécialisés en toxicomanie où il est possible de mettre en place un suivi, notament psychologique mais aussi social par exemple. Ce type de prise en charge fonctionne en ambulatoire, c'est à dire sous forme de consultations, par ailleurs gratuites et anonymes. Des professionnels du soin en toxicomanie pourront alors vous aider à comprendre l'origine même de votre souffrance, afin d'apprendre à la gérer d'une autre manière, voire à l'atténuer.
Il est aussi possible, si vous le souhaitez, d'effectuer une post-cure, c'est à dire de consolider l'arrêt de vos consommations durant quelques mois, dans un lieu de vie collective. En complément d'un soutien psychologique, des activités sont alors proposées, variant suivant les établissements, comme le sport par exemple, activité que vous aviez déjà mis en place lors de votre premier sevrage.
De plus, sachez aussi, puisque vous en faites état dans le titre de votre question, qu'il existe des groupes d'entraide, afin d'échanger sur vos expériences avec d'autres usagers qui ont eux aussi le désir d'arrêter de consommer.

Compte tenu de la diversité des aides qui peuvent vous être proposées, sachez que vous pouvez contacter l'un de nos écoutants afin d'en parler plus en détail et d'être orienté de la manière la plus adaptée possible. (Drogues info service, 0800.23.13.13, de 8h à 2h, 7jrs/7, anonyme et gratuit depuis un poste fixe).

Cordialement.