FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# SEVRAGE BRUTAL HEROINE

Par Profil supprimé Posté le 22/02/2012 à 09h20

Bonjour

Jaimerai avoir vos avis sur mon cas :

Voila je suis toxicomane depuis maintenant 7 ans. Javais débuté un traitement sub qui avait bien fonctionné pendant environ 2 ans mais jai complètement rechuté depuis quelques années. Je suis maintenant a environ 2 a 3g par jour (je ne me shoot pas) jarrive malgré cela à bosser. Je cherche désespérément à arrêter..

Jai accepté sur un coup de tête un CDD de 2 mois dans le sud de la France car venant de me séparer de mon ami, jai vraiment besoin de changer dair et je me suis dit que cétait loccasion de partir et darrêter la cam

Sauf que voila, comme je lai dit cest sur un coup de tête que jai accepté, on a besoin de moi le plus vite possible, je dois partir dans 2 semaines. Mon sevrage va donc être très brutal, je nai pas envie de reprendre de traitement de substitution.

Voila ma question : est ce que je fais mon sevrage avant de partir, ou est ce que je le fais une fois sur place ? je peux avoir quelques fioles de méthadone pour les premiers jour mais je me dit que si je suis vraiment très malade ça ne se fait de me mettre directement en arrêt maladie en arrivant ! mais en même temps je sais pas si jaurai le courage, la force darrêter avant de partir étant donné le temps quil me reste et la simplicité dobtenir la cam..

Connaissez vous des moyens datténuer le manque lors dun sevrage brutal sans substitution ?

Cette histoire me stress beaucoup, je nai pas envie de refuser le poste parce que je me dis que cest vraiment loccasion de couper les ponts, mais en même temps jangoisse par rapport au sevrage

Tous conseil/avis est le bienvenu ! merci davance

## 10 RÉPONSES

**bluenaranja - 22/02/2012 à 12h38**

Hello,

T'as tenu deux ans sous sub, tu avais donc fait le plus gros, et t'as replongé ?
Pourquoi-comment ? Tu avais un suivi psy en plus ?
Je comprends ton envie de changer d'air, mais pour l'avoir tenté, arriver là-bas en manque, tu es sûre de replonger. Tu vas te faire un nouveau réseau et voilà...
Vu que tu tournes depuis longtemps, je pense que la seule solution, c'est de repasser par la case substitution, et suivi psy.
La substitution ne résouds rien, elle te propose seulement une parenthèse pendant laquelle tu peux te reconstruire. Etre plus en phase avec toi-même.
Si tu veux vraiment arrêter, file au csst le plus proche expliquer ton problème, ils te prendront en charge et te donneront l'adresse du centre-relais.
Je suis désolée de te dire ça, mais je suis passée par toutes ces phases...
Et tant qu'à prendre de la métha, autant le faire comme il faut.

Après, tu es libre de tes choix hein ce n'est que mon avis.
Je sais aussi que quand on veut vraiment arrêter, le mieux, c'est de le faire de suite - ça passe par jeter ce qui te reste ( je l'ai fait, c hyper violent ), changer de numéro de tél et de milieu...
Enfin tu connais tout ça, puisque tu as tenu deux ans sous sub !

Bon courage !
blue

**Profil supprimé - 22/02/2012 à 19h11**

salut bleu

merci beaucoup pour ta réponse rapide et sincère

Pour être plus précise, j'ai arrêté complètement grâce au sub pdt environ 1 an, mais parce que j'ai quitté la région pour commencer mes études d'infirmière. Je n'ai jamais eu de suivi psy, parce que à chaque tentative le courant ne passait pas..ça été très dur au début mais

ma motivation pour mes études m'a fait tenir... Puis j'ai fait une "mauvaise" rencontre et j'ai replongé petit à petit, au début occasionnellement, puis tous les weekends, puis même la semaine. J'arrivais a alterner subutex/came, chose que je ne sais plus faire (quand je suis en manque aujourd'hui j'ai beau prendre bcp de sub ça ne calme pas mon manque)mais une fois retournée dans ma région a la fin de mes études, j'ai repris toutes mes mauvaises habitudes..

Le truc c'est que la substitution ne fait que déplacer le problème en gros, et apparemment le sevrage au sub ou a la metha est encore plus longue et plus difficile qu'avec l'heroine ! Je suis jeune, 25 ans, et j'ai vraiment pas envie d'avoir un traitement de substitution a vie, et autour de moi franchement c'est ce que je constate...

Mon CDD dans le sud de la france se trouve dans un petit village paumé,loin de tout. il y aura très peu de risque que je fasse de "mauvaise rencontre" je pense, ou un nouveau réseau. c'est vraiment en pleine campagne. Et justement je pense que le coté nature m'aidera a ne pas replonger. de plus je serai pas mal occupé...

ce qui me fait peur c'est vraiment le sevrage physique en lui même...

Si j'ai bien compris tu as deja fais un sevrage toi? sans substitution? et malheureusement malgré le fait d'avoir changé de région tu t'es fait un nouveau réseau...c'est dommage...mais le sevrage en lui même, comment tu l'as vécu? as tu pris des traitements antalgiques ou autre pour atténuer le manque?

et aujourd'hui tu en es ou?

merci encore et bon courage a toi également

---

**bluenaranja - 23/02/2012 à 14h31**

Hello,

Merci pour ta réponse, qui montre aussi que tu as entamé une vraie réflexion.

Tu sais, autour de soi, on ne voit que ceux qui ne s'en sortent pas, parce que les autres sont réinsérés et font tout pour ne pas faire de vagues.
Sur ce forum tu peux lire plusieurs témoignages, par exemple the thistle, au tout début du fofo, qui galérait, et a décro de tout, même de la métha !

Moi, c'est un peu un contexte spécial, je cumulais - à 17 ans pour échapper à un père maltraitant, je suis partie faire des études aux usa, et là, j'ai été séquestrée et violée par un inconnu qui m'a fait fumer du crack. Suite à ça, j'ai plongé deux mois à fond dans le crack. Puis retour en france, polytox, shoot, tout pour échapper à mon cerveau et aux scènes qu'il me rejouait à l'infini.
J'ai toujours essayé de décro, sans et avec substitution, je tenais six mois et je replongeais. Puis j'ai eu un enfant, et tout est devenu plus facile. Fallait que j'assure pour m'occuper de lui donc...
J'ai réussi à rien prendre pdt ma grossesse - je tournais aux amphétamines et à la morphine en iv, genre 800mg par jour, en base. Puis j'ai repris du sub, huit mg et aujourd'hui, treize ans plus tard, j'en prends quatre, mais je suis en train de passer à trois " naturellement".
Je rapporte mes comprimés en trop à la pharma, là j'ai 18mg de côté, je pense que je suis prête à baisser officiellement.
Alors oui, c'est pas cool de prendre un truc à vie, mais je viens de loin, et beaucoup arrivent à arrêter le prod et la substitution.
Dans ton cas perso, je pense que le fait d'etre soignante et en contact constant avec des prods, mieux vaut passer par la substitution.
J'ai choisi le sub parce que ça me laisse plus de liberté que la métha.
Un jour, je suis partie au fin fond de l'Espagne pour arrêter, dans un tout petit village, et une semaine plus tard, je sortais avec Le tox du coin, qui revenait de trois ans à rotter. Faut pas se voiler la face, de la came, il y en a partout, même en milieu rural, et on se reconnait entre nous aussi facilement que si on avait une pancarte sur la tête !!
Et sérieusement, envisager un sevrage sans substitution, ok, mais ça passe obligatoirement par au moins un mois en hp ! Les quinze premiers jours, il faut qu'il y ait de solides portes entre toi et la came.
Vu ta situation pro, moi, je vote pour la substitution, ce sera dur, mais pas impossible. Arrêter tout comme ça, euh, ça fait partie des trucs qu'on croit quand on tourne, pis des qu'on est en manque, on comprends sa douleur !
Et pour le psy, oui, il faut trouver le bon mais il faut aussi être prête à dire et s'entendre dire des choses pas forcément agréables.
Moi qui ait connu avant la substitution, je peux dire que ça apporte quand même un sacré plus, un vrai confort. Alors oui, dans l'absolu, c'est mieux de rien prendre du tout. Mais tu as ta vie à construire, et en plus, vu ton contexte pro, tu peux pas te permettre des ennuis avec la justice ou autre, et être fichée tox.

Je pense que tu n'as pas le temps pour décro sans rien - il faudrait un séjour en hp et une post cure au minima, donc mieux vaut opter pour la substitution. Tu pourras arrêter, si tu le veux vraiment, le jour où tu auras atteint un équilibre.

courage
blue

---

**Profil supprimé - 01/03/2012 à 11h14**

salut bleu !

Je t'avais écrit une réponse il y a quelque jours mais il n'a pas été posté, alors soit il y a eu un beug ou soit le modérateur ne l'a pas accepté, dans ce cas-là je ne vois pas pourquoi...enfin bref, je recommence

Tout d'abord j'aimerai te féliciter car en effet tu as vécu des choses plus que difficiles, et je pense qu'il faut un sacré mental pour arriver là où tu en es aujourd'hui, donc franchement, tu as réussi à gérer et à dépasser tout ça, bravo

Ton message m'a fait ouvrir les yeux sur certaines choses. En effet les gens que je fréquente sont forcément ceux qui ne s'en sont pas sorti ou pas encore du moins, ça parait logique maintenant.

En ce qui concerne mon sevrage, tu as raison je n’ai pas le temps d’en faire un sans substitution. J’aurai eu une semaine ou deux de vacances avant de commencer mon cdd, j’aurai pu. c’est dommage. j’en avais fait un il y a quelques années avec mon copain, on s’était enfermés dans notre appartement une semaine, c’était hyper dur mais je me souviens du jour ou je suis sortie de la, enfin bien, il faisait beau en plus, quel bonheur ! on était fier. Un mois plus tard on replongeait. Enfaite on avait pas du tout préparer le « post » sevrage, on n’avait pas changé de milieu, de fréquentation, on était toujours tous les 2 sans emplois… J’ai compris maintenant que c’était quelque chose qui se préparer longtemps à l’avance, et que sans projet derrière ce n’est même pas la peine.

Le fait que je sois dans le milieu médical me ferme des portes en fait pour me soigner. Je n’ai jamais osé aller au centre de soins pr toxicomane à coté de chez moi par peur de croiser un professionnel que je connaissais, d’autant plus que je suis intérimaire donc je bouge un peu partout. Il y a quelques mois j’étais décidée à me faire hospitalisée pour un sevrage intensif mais pareil je ne voulais pas le faire dans ma ville pour les mêmes raisons, donc j’ai pris RDV dans un autre hôpital un peu plus loin. 2 mois d’attente pr un premier RDV que j’ai loupé parce que je faisais des gardes la nuit et je ne me suis pas réveillée.. je les ai rappelé pour m’excuser et pour reprendre rdv, sauf que la c’était 3 mois d’attente. J’étais dégoutée et j’ai laissé tomber.

C’est claire que ça craint pour une infirmière…même si au boulot je ne me défonce pas, je prends juste ce qu’il faut pour ne pas être malade, je culpabilise beaucoup.. et je me fais prendre je peux en perdre mon diplôme.mais c’est ce que l’on dit, c’est plus simple de soigner les autres que de se soigner soi-même…

En tous cas je suis retournée voir mon médecin traitant, ça faisait plus de 6 mois que je ne l’avais pas vu mais ce n’est pas pour autant qu’il a pris le temps de me parler. Temps de la consultation : moins de 5 min !! prescription de 16mg du sub, je lui ai dit que j’avais replongée, il m’as dit bonne chance dans le sud au revoir. Pas prit la peine de me peser ou me prendre la tension, rien. Ça m’énerve.

Départ lundi… Je commence à flipper. J’ai peur de vivre sans came finalement parce que je vais me retrouver avec moi-même, je vais retrouver ce vide en moi. J’ai peur aussi du passage de la came au sub. Mon médecin m’a dit que je ne devais pas ressentir de symptômes de manques si je prenais assez de sub, mais j’y crois pas trop. Parce qu’il faut que je sois opérationnel tout de suite puisque je commence a travailler.. enfin bon on verra bien comment ça va se passer

Merci en tous cas pour m’avoir donné ton avis et de m’avoir fait partager ton expérience

Bon courage à toi aussi

---

**bluenaranja - 01/03/2012 à 13h54**

Re !

Je pense qu'il y a eu un bug, ça m'est déjà arrivé aussi.

Tu sais, quand je dis prendre de la drogue avec ton métier, ça craint, c'est par rapport à toi, la double peine. Il y a plein de gens qui se "droguent" et n'en ont même pas conscience.

Je connaissais un ambulancier sniffeur de coke.
" Tout va bien, je gère, les vrais drogués, c'est ceux qui se shootent" je l'ai trop entendu celle là !!

Si je peux me permettre une petite remarque - j'ai "testé" à peu près tout ce qui existait à mon époque, du crack au shoot en passant par lsd, champis, etc... L'addiction, c'est schizophrénique, tu te retrouves à te battre contre une partie de toi. Moi aussi, quand j'étais dedans, j'avais l'impression que personne ne s'en sortait !
Quand tu dis que c'est chaud de te faire soigner - ok, c'est vrai - mais c'est pas plus chaud d'aller acheter ton produit ?
Là, c'est la drogue qui parle... Parce que tu cours plus de risques sur un contrôle routier, un achat de came que sur une hospi. Je dis ça sans aucun jugement, hein, j'ai fait pareil !

Et il y a la possibilité de se faire hospitaliser sous x. J'avais une amie qui l'a fait, j'ai su son nom seulement parce qu'elle me l'a dit, les infirmiers et toubibs l'appelaient mademoiselle X. C'est le nom qui apparaissait partout sur les papiers. Comme ça, il n'y a aucune trace à aucun niveau.

Et ton médecin traitant, oublie le, c'est n'importe quoi !!! Systématiquement, on me prenait la tension - voir aussi si j'avais des traces de shoot hein ! Là, j'ai le même médecin traitant depuis dix ans, elle est adorable, me soigne moi et mon fils - déjà les trois premières années, quand mon fils était malade le soir, elle me demandait les symptômes et arrivait avec une valise de médicaments pour me donner ce qu'il fallait - vu que j'avais pas de voiture et que j'étais seule avec le bébé.
Elle fait des formations avec le centre csst du coin, et prends une demi-heure à chaque fois pour 'faire le point".

Des médecins dealers ou qui n'en ont rien à foutre, je connais trop bien.

Appelle le csst de l'endroit où tu vas aller, et demande leur la liste des docs qui bossent avec eux.
Normalement, ton médecin aurait du te faire une ordo et se renseigner pour te proposer un autre médecin, qu'il y ait un suivi, là où tu vas aller.

Il va falloir que tu le fasses toi-même.
Ensuite, tu peux leur expliquer ton problème et voir s'ils peuvent t'aider de façon plus "discrète".
Chez moi, il y a le csst en ville et le service d'hospi en hp, plus une consultation au chu. Fut un temps, je préférais aller à l'hp voir mon doc et chercher mon ordo, qu'au csst.
Dans ton cas, ça pourrait fonctionner, tu peux dire que tu fais de la dépression, si jamais quelqu'un gratte un peu.
Je suis sûre qu'il existe des solutions.

Déjà, ils respectent le secret médical. Sérieux. Perso, en tant que fille de proc tout juste majeure, à chaque fois que j'ai demandé secret et discrétion, je l'ai eu. Déjà que j'étais dans la merde, je voulais pas en plus m'attirer les foudres paternelles !

Je vois que tu es consciente de plein de choses, alors mets toutes les chances de ton côté et prends contact avec le csst.

Pour avoir décro plein de fois, je dirais que malheureusement, c'est pas décro le plus dur, c'est de tenir dans le temps. C'est deux étapes bien distinctes, nécessaires, et compliquées.
Qui passe par se refaire une nouvelle vie, tu en as l'opportunité, alors ne loupe pas le coche !

Le csst te conseillera un psy, un doc, et déjà ça évitera de te faire jeter comme une malpropre en passant par les pages jaunes.
Perso, j'ai pas de famille, mais j'ai un super doc, un as très sympa, et un psy sur qui je peux compter en cas de gros pépin. En cas de problèmes, quelqu'ils soient, c'est vers eux que je me tourne pour avoir des avis "neutres".

Il y a des gens supers, et motivés, il faut les trouver ! Par exemple, quand j'étais dans la rue, le psy qui me suivait m'a jamais fait payé ni remplir une fiche, ni réclamé des papiers - j'en étais bien incapable à l'époque !
Je ne le voyais plus depuis quatre ans, mais quand j'ai repris mes études et eu de gros problèmes de sous - j'ai du finalement abandonner, signer une attestation sur l'honneur promettant que je ne me présenterai pas aux partiels, pour avoir droit au rsa ! - il m'a aidé de son mieux, a contacté un poté député, a fait parvenir une lettre à Sego - qui m'a promis monts et merveilles pour rien au bout ! Enfin, il m'a épaté, il s'est bougé pour moi alors que je ne demandais qu'un giron pour pleurer !

J'appelais dans la journée, et j'étais sûre d'avoir un lit en hp le soir même - je pouvais rester trois jours, signer une décharge et repartir, ou tenir deux mois et décro pour de bon.

Il faut que tu pousses la porte, que tu trouves les bons soignants - je suis sûre que tu n'es pas la seule dans ce cas, qu'ils ont " l'habitude".

Et au pire, si quelqu'un demande, tu peux dire que tu fais des recherches pour te spécialiser dans l'addiction !!

N'aie pas honte, toi, au moins, tu essaies de t'en sortir !!
En fouillant un peu sur le site, tu trouveras le csst le plus proche de l'endroit où tu vas te rendre - le faire avant de partir c'est poser les fondations d'une guérison - ou téléphone à drogue info, ils te donneront les adresses et numéro de tel.

Et sur le forum alcool, on parlait il n'y a pas longtemps d'hospitalisation sous x, ça existe, je suis sûre qu'il y a des possibilités, mais pour ça, il faut que tu ailles voir les gens et que tu leurs montre ta détermination - ils viendront pas te chercher chez toi.

Après, j'en ai vu plein, tous ne sont pas des bienfaiteurs de l'humanité, certains m'ont traité comme une merde, d'autres m'ont jetée comme un chien, et un de ceux que je trouvais sympa, au troisième rendez vous, est venu s'asseoir à côté de moi sur la "table d'auscultation" - déjà je me dis hou ? - et s'est mis à me caresser les seins, la main dans ma chemise !
C'est pour ça, en passant par le csst, tu éviteras d'office tous ces aléas. Au moins, y'en aura moins ! Cela te fera gagner du temps... Je pense qu'il faut un suivi psy, un vrai, avec un psy qui est de ton côté. Pour travailler sur le fond.

Quelque part, la substitution c'est traiter la forme, et le suivi psy, c'est s'occuper du fond.

Bon courage, je reste dans le coin si tu veux discuter !

Comme je l'ai dit ailleurs, l'état m'a tellement aidée que participer à ce forum, à ma petite manière, c'est rendre un peu ce que l'on m'a donné.

blue

---

**Profil supprimé - 10/03/2012 à 14h48**

Salut bleu !
Alors ça y est, je suis à 800km de chez moi…
Le départ a été plus que difficile, je comptais partir sans rien mais j'ai pas réussi.. au dernier moment j'ai voulu tout annuler, ne pas partir, j'avais trop peur, et j'étais moitié en manque (plus psychologique je pense étant donné que j'étais sous méthadone), je ne me voyais pas faire autant de km comme ça, alors je suis allée me fournir un peu de came avant de partir. Heureusement mon fournisseur est aussi un très bon ami, et il m'a motivé a partir, malgré le fait que je sois une bonne cliente, il veux aussi mon bien..

Bref je suis tout de même partie, c'est ma deuxième journée sans rien et demain j'attaque le sub (il me restait un peu de métha)
Je suis loin de tout ici, dans un petit village très mignon, mais sans télé, presque sans internet (ca se déconnecte toutes les 5min !) et sans réseau téléphonique (obligé de sortir de mon village pr téléphoner !) mais bon, ça change de la grande ville ou j'étais avant

J'ai pris contact avec un centre spécialisé du coin, j'ai rdv la semaine prochaine, j'aimerais en effet commencer un suivi psy, même si je ne compte pas rester très longtemps ici je ressent le besoin de parler.
Je fais des cauchemars tous les soirs. Je rêve de fumer un allu ça me démange plus que tout. Je me dis que peut être je n'étais pas assez préparée à arrêter comme ça, peut être qu'au fond je ne le voulais pas vraiment. Je pense qu'à une chose c'est de retourner dans ma ville pr m'en procurer. Je sais que là j'entame les jours les plus difficiles, et que ça ira mieux bientôt, mais comme tu dis, le plus dure c'est de tenir dans le temps.. et la a la fin du mois j'ai 5 jours de repos, et j'hésite vraiment à rentrer chez moi…
Enfin bon, voilà, j'avais besoin de m'exprimer un peu, comme je suis assez seule ici.

A bientôt

---

**bluenaranja - 15/03/2012 à 14h58**

Salut,

J'ai tenté de poster une réponse y'a deux jours, mais ça ne fonctionnait pas, donc, me revoilà !

Pour faire bref, dans mon mail précédent, je te suggérais de te lancer dans une thérapie pour savoir qui tu es et ce que tu veux vraiment.

Je pense que quelque part, c'est le seul moyen de tenir à long terme, des choses qui nous font vibrer.
Un amoureux, un enfant, l'art, les animaux, les livres, la musique, le théâtre, les voyages.
Quelque chose qui te donne envie de te lever tous les matins et de te battre.

c'est un lent processus, parce que quelque part, toute ta vie est polluée par ça. La drogue prends beaucoup de place, dans la tête et dans la vie.

J'espère que tu as pu aller au centre rencontrer un doc.

blue

---

**Profil supprimé - 27/03/2012 à 16h32**

2 a 3 gramme par jour? tu dois être riche ou ben un très bon voleur pi a quantité que tu fait ces impossible d arreter sans sub, moi je fait 2 point dla shot dans le bras pi je prend 95 mg de methadone pi crois moi si je prend pas ma meth de bonne heure jle sent en maudit fak a 2 grammes ta pas le choix , moi j habite a montreal au canada ici ca se vend 30$ le point je sait pas combien se se vand en france mais jte laisse faire le calcul sa doit te couter cher en maudit,pcq quand on décide d arreter ces pas pcq on aime pu le smack ces pcq on es tanné de ce que ca nous apporte (ou apporte pas) des conséquences, etc....y a rien de pire que de vivre avec des regrets et quand on es junkie ces juste ca quon a des regret,tu a lair d avoir quand même une belle vie tu a pas d l air pauvre et a crever de faim donc arrete avant quil soit trop tard pcq un jour ou lautre ces qui nous attend tous si on arrete pas.

---

**bluenaranja - 29/03/2012 à 16h15**

Hello,

Si je comprends bien c'est pas le top... Comment tu vas ? Si tu as envie de parler... Une guérison, c'est souvent fait de haut et de bas, l'important, c'est de rester sur le même chemin, même si c'est un pas en avant-un pas en arrière - je connais ça !! - et de pas se dire, boh ben puisque j'ai craqué, je relâche tout et c'est reparti.
Même si ce n'est que baisser, un jour sur deux, ou que tu vas voir régulièrement quelqu'un pour en parler, c'est déjà un pas en avant.

A plus !

blue

---

**Profil supprimé - 29/03/2012 à 21h39**

Toi est ce que tu fait encore du smack ou tu a completement arreter ? tu a kel age? tu a commencer a n nen faire a kel age? combien coute un point ds ton coin?Le point positif a comparer a avant ces que je suis capable de pen en faire a tout les jour si jai pas d argent quand jai commenecr a nen faire vla une dizaine d année je faisit plein de coup pour me trouver de l argent et maintenant jai un dossier de vol a létalage a cause de ca , ca ces un point positif comme tu dit desfois jen fait pas pendant 7-8 jour mais aussitot que jai de largent je le rappelle , comme ce soir je sait que ca va etre un vrai combat dans ma tete vu que je vais avoir de l argent mais le fait ten parler avec toi me fait du bien, merci de bien vouloir paratger avec moi et merci de ton écoute ca fait du bien pcq ce que je te dit pour être honnete jen parle pas a gran<d monde

---