

Témoignages de consommateurs

Sevrage héroïne en douceur

Par [Profil supprimé](#) Posté le 28/12/2019 à 14:44

Bonjour à toutes et tous, Je voudrais vous faire part de mon expérience de sevrage qui est en cours. J'ai 46 ans et consomme de l'héroïne depuis l'âge de 21 ans. Jusqu'à l'âge de 43 j'en consommais au maximum deux à trois fois par an en sniff et en une seule prise (pas plus de 24h), en général avec ma compagne ou des amis; en gros j'ai toujours su maîtrisé ma consommation comme l'on se paye une bonne bouteille de vin deux fois dans l'année. Étant sportif et à un niveau pro, j'ai toujours pratiqué des sports extrêmes, le dernier en date était le parachutisme sportif en free fly. Étant habitué à avoir ma dose d'adrénaline et d'endorphine journalière, j'ai toujours eu une tolérance plus forte que la moyenne à l'héroïne. Je n'ai jamais vomit, même avec de la blanche et il m'est même arrivé de consommer seul un gramme de brown d'excellente qualité en une nuit sans problèmes et surtout en n'ayant aucune tolérance puisque j'en consommait au maximum trois fois par an et derrière des breaks de plusieurs mois voir trois ou quatre ans une fois; des amis toxicomanes depuis une vingtaine d'années (qui ne sont plus mes amis depuis que j'ai décidé de décrocher) ont toujours halluciné quand à ma capacité à encaisser la came. Je dirais que la chance que j'ai eu de m'être "auto camé" naturellement à l'endorphine depuis toujours est devenu quelques part mon malheur, car je suis depuis toujours hyper tolérant aux opiacés aux vues de mes activités sportives. Les problèmes sont arrivés il y a trois ans donc à 43 ans, j'habitais Porte de Clignancourt et mon ex n'avait que pour entourage des héroïnomanes, elle s'est toujours préservée comme je l'avais fait toute ma vie en ne consommant que rarement et en one shot (en sniff) de l'héroïne. Durant cette période j'ai arrêté le sport que j'ai remplacé par la came très rapidement. En moins de 6 mois j'étais à un gramme/jour en sniff et ça a duré jusqu'à aujourd'hui avec des séquences de quasiment deux grammes/jours. J'ai déjà décroché à la dure deux fois et ce n'est pas ce qui me fait le plus peur même si j'ai vécu l'enfer la première fois en ayant arrêté net alors que j'avais pris deux grammes la veille et journalièrement depuis 6 mois; j'ai même réussi à décrocher avec un pochon d'un gramme neuf encore scellé posé sur ma bibliothèque pour bien me faire rappeler pourquoi j'en étais arrivé là. Je l'ai jeté aux toilettes le troisième jour quand je commençais à retrouver le monde des vivants. Malheureusement et comme le savent certains, arrêter ce n'est pas le plus dur avec la came, quand, comme moi, vous n'êtes jamais passé par un traitement de substitution. On passe un sale quart d'heure de plusieurs jours et le mal est derrière nous assez rapidement et même avec une grosse conso. Mais le plus dur c'est de ne pas en reprendre... D'où je pense la nécessité de faire du sport, ce n'est même pas une nécessité finalement, c'est vital et d'entreprendre une thérapie que j'envisage de mon côté avec un Psychotérapeute. Aujourd'hui j'en suis à mon troisième jour de sevrage et ça va plutôt bien. Pour bien vous expliquer, j'ai été dans un centre demander de quoi me soulager le premier jour, donc en gros de la méthadone, afin de passer la plus dure chose qu'ils ont refusé car ce n'est pas dans leur protocole. Donc j'ai dû m'inscrire. J'ai donc décidé de dire au revoir à la came en me prenant un gramme que je me suis mis dans le pif et j'ai été au centre le soir pour avoir une dose de méthadone, en l'occurrence ça a été 30 mg pour moi. Nous sommes jeudi et j'ai pris la méthadone mardi en fin d'après midi. Ce matin donc jeudi et après une nuit agitée j'ai décidé de ne pas retourner au centre alors que j'aurais dû y aller la veille pour une autre dose de

méthadone qui aurait été la même car suivant leur protocole on ne peut pas descendre aussi rapidement, ce que je trouve débile d'ailleurs.... Me concernant je refuse un traitement et de rentrer dans l'engrenage médicamenteux. Ce matin, j'ai commencé à avoir des sérieux symptômes de manques qui pointaient le bout de leur nez mais quand même bien atténué par la prise de méthadone 36 heures plus tôt. J'ai donc décidé de prendre du Kratom et des doses normales de 6 grammes toutes les 6 heures. Et bien je dois dire que ça marche du feu de dieu en décoction ! J'ai pris une décoction de 6 grammes dans la nuit hier donc plus de 30 h après la prise de méthadone et aujourd'hui à 13h30 une autre décoction de 6 grammes (Bali Vert le Kratom). C'est impressionnant car mes effets de manques ont cessé à 80 pour-cent. Je suis fatigué et le bide un peu barbouillé mais rien de bien sérieux, j'ai plus l'impression d'être en lendemain de soirée après un lourd repas arrosé rien de plus. Je compte continuer le Kratom comme cela deux fois par jour encore demain et après demain une seule fois pour complètement arrêter et être sevré dimanche qui arrive (nous sommes jeudi 27 décembre). Je vous tiens au courant de mon sevrage. Je ne risque pas de craquer car je n'avais qu'un seul plan et je me suis volontairement brouillé avec le mec il y a trois jours et effacé son tel. Choisissez la vie ça vaut le coup pour ceux dans ma situation. Pour les autres dans les traitements de substitution je vous souhaite sincèrement de vous en sortir pour la nouvelle année qui arrive. Ps : nous sommes le 28 et je ne prends plus rien. Juste un peu naze mais le moral au beau fixe, je suis heureux d'arrêter. Je pense que la clé est là, ne pas prendre le sevrage et l'abstinence comme une tannée mais bel et bien comme un atout bénéfique. J'ai trouvé beaucoup plus dure de me sevrer du tabac que de cette année à 2 grammes d'héroïne par jour sans traitement de substitution puisque mes moyens le permettait malheureusement.... Bien à vous