FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ADDICTION HÉROÏNE CHRONIQUE

Par Ninarez Posté le 08/04/2020 à 23h01

Bonjour a tous.

De retour sur ce site,j'avais créé un fil de discussion l'année dernière pour échanger sur ma polytoxicomanie,principalement a l'héroïne,que je consomme depuis mes 17 ans.
J'ai arrêté plusieurs années et rechuté l'année de mes trente ans en 2015.
Depuis je ne fais que rechuter et n'arrive pas encore a m'en passer plus de quelques semaines alors que j'aspire sincèrement a réapprendre a me sentir bien durablement sans mon plaisir pernicieux,a me sortir de la tête définitivement cette envie irrépressible de consommer puisque malheureusement et chimiquement mon cerveau associe cette daube au plaisir..

Y a il quelqu'un prêt a échanger sur le sujet s'il vous plaît ?.
Quelqu'un pour me "reconnaître "rapport au fil de discussion que j'avais "lancé "l'année dernière ?.
Le but étant de s'encourager mutuellement en créant du lien..
Je précise que j'ai essayé la substitution par le passé et ne souhaitant pas y revenir je fais tous mes sevrages a "la dure"avec paracétamol et benzos ou anxios.
Une semaine dans une heure !
Merci a vous tous

16 RÉPONSES

Sab06 - 11/04/2020 à 11h41

Salut Nina ça me fait super plaisir de te lire à nouveau !
Comment vas-tu depuis le temps ?
Heureuse de voir que ton combat continue.
Comment vis-tu le confinement, est-ce quelque part un sevrage forcé ?
Je t'embrasse.

Ninarez - 12/04/2020 à 23h36

Bonsoir a tous et toutes !

Je tiens bon et ne consomme pas malgré l'envie et la dépression /angoisses inhérentes au sevrage et les relances des dealers dont j'ai effacé les numéros.

2 semaines mercredi..

J'espère vraiment trouver quelqu'un avec qui échanger pour tenir plus d'un mois..parce que même si physiquement c'est fini je me sens encore tellement fragile et vulnérable sur l'envie de came..
Mon cerveau et mon inconscient se battent la nuit,je "rêve "que je consomme et me réveille trempée..

Merci a vous,
Nina.

Ninarez - 13/04/2020 à 11h14

Coucou Sabrina !

Moi aussi ça me fait vraiment plaisir de te lire !
J'espère que tu vas bien ?

Je ne vois ton message qu'aujourd'hui,avec les fêtes de pâques et le confinement il y a eu décalage

Pour ma part ça va pas trop mal,a part cette addiction chronique ma vie est plutôt stable..
Non sevrage volontaire,je pourrais en trouver mais j'en ai tellement marre des conséquences que je m'abstiens même si ça me bouffe la tête..
Depuis l'an dernier ce n'est que ça,sevrage /rechute..
Bref je m'accroche..

J'espère que de ton côté tout va au mieux ?

Amicalement,au plaisir de te lire et belle journée,
Nina.

BigPiktar - 13/04/2020 à 16h24

Bonjour, c'est ma premiere ici

Je m'excuse d'avance pour les erreurs d'orthographe

Voilà je fume du bedo depuis mes 14 ans et sa fait depuis août que je consomme de l'héroïne. Au début quelque prise avec un collègue sur le lieu de travail, deux ou trois cailloux me tenais une semaine et la defonce était meilleur que le thc avec la fume en moins. Maintenant je suis à mon deuxième essai pour arrêter car à l'heure actuel je suis à 5g en 2 voir 3 jour max. Sa devient dur physiquement, courbature, gerbe, diarrhée et celui qui me pénalisé le plus l'insomnie et ce que j'appelle la machine à laver du ventre qui m'en pêche de manger quoique se soit. Je pense drogue à longueur de journée, j'ai repris le taf depuis la semaine dernière sa aide un peu mais là je sens que je vais rechuter pck j'en est marre de ne pas être bien. J'ai 27 ans j'aimerais arrêter TOUT mais je fait que de retomber dedans en partie à cause de mon collègue de taf qui prend tout ce qui ce snife et sa m'aide car je veut pas lui ressembler mais en même temps la tentation est encore plus dur quand on passe beaucoup de temps avec lui. Bref je voudrais savoir si il y a un moyen d'avoir quelque chose qui remplace l'hero pour l'instant car je ne suis pas près physiquement à décrocher même si dans ma tête je veus que sa

---

Sab06 - 13/04/2020 à 20h26

Coucou Nina,

Globalement ça va même si j'ai toujours cette tendance à la depression. Ça va, ça vient.

Tu es où en ce moment ? Si mes souvenirs sont bons tu étais aller séjourner chez tes grands parents pour prendre du recul, est-ce que ça t'a été bénéfique ?

Bravo d'avoir fait le choix de sevrage alors que tu pourrais t'en procurer, je sens que tu es vraiment consciente des effets et essaies d'anticiper les conséquences horribles sur ton mental même si c'est dur.

La volonté est là maintenant donne-toi le temps de t'en sortir, tu vas bien finir par y arriver.

Encore une fois je suis très contente de te retrouver !

Bisous bonne soirée.

Sab06 - 13/04/2020 à 20h35

Salut BigPiktar,

Ça fait moins d'un an que tu consommes de l'héroïne, et c'est ton deuxième essai d'arrêt, est-ce que tu fais ça tout seul ?

Je te conseillerais de consulter un expert de l'addiction qui pourrait t'aider avec un substitut pour que les symptômes physiques disparaissent.

Une fois que ce sera fait tu pourras y voir plus clair et ensuite t'attaquer au plus difficile, gérer le côté psychologique de l'addiction.

Ton collègue n'est pas une bonne chose car il peut déclencher en toi une envie de consommer.

Il faut toujours commencer par dégager les gens et ne pas fréquenter certains endroits qui te lient au produit mais bon c'est pas toujours facile.

Bonne chance à toi, tu n'as que 27 ans et l'avenir devant toi.

Ninarez - 13/04/2020 à 22h06

Coucou Sabrina

Oui la dépression je connais,il faut s'accrocher.
Tu te fais aider?
Comment vas tu dans ta vie globalement sinon ?
Un travail,des projets ?

Oui tu as bonne mémoire
Effectivement cela m'avait fait du bien,après ce qui me rend dingue c'est que depuis 2015 (année de ma rechute après plusieurs années d'abstinence et ce sans traitement c'était ma petite fierté)je ne tiens pas plus d'une trentaine de jours sans..
Ce soir je me suis encore fait relancer (malgré le confinement !)mais j'ai tenu..
Je suis quand même déprimée,ça va faire 15jours et j'ai peur pour la suite..
Hâte de retourner au travail pour être occupée..
L'ironie c'est que je travaille en addicto..

Moi aussi je suis heureuse de te retrouver et déplore qu'on ne puisse pas se rencontrer en vrai..

Au plaisir de te lire,merci pour ta présence et tes encouragements,.
Oui je suis pleinement consciente des conséquences de mon addiction,c'est un atout mais ça n'empêche pas mon cerveau d'essayer de m'y faire retourner..
La faute a sa chimie déréglée,je sais qu'il n'y a que le temps alors je fais avec même si mes humeurs sont instables..
A bientôt,prends bien soin de toi.
Je t'embrasse virtuellement

Ninarez - 13/04/2020 à 22h19

Bonjour Bigpiktar et bienvenue !

Bravo a toi de rejoindre le fil pour échanger,en parler et reconnaître que l'on a un problème c'est déjà avancer.!

Je rejoins Sabrina pour ses conseils,elle a beau n'avoir jamais consommé (et c'est tant mieux !) Je la trouve d'une justesse et d'une empathie exceptionnelle..

Oui il existe des traitements de substitution et médicaments pour gérer les angoisses et envies si tu souhaites arrêter,tu trouveras tout les renseignements nécessaires sur ce site.
Sachant qu'un médecin de ville peut te prescrire du subutex en première intention car effectivement le manque est très dur a gérer d'autant plus si tu as ton collègue pour te tenter..
Je reste disponible si tu souhaites échanger,j'ai malheureusement de l'ancienneté sur le sujet..
Cordialement et courage,ça ne fait pas encore un an ton cerveau est sûrement moins détraqué que le mien^^

Bien a toi,
Nina.

Sab06 - 14/04/2020 à 09h44

Mais oui Nina, j'aurais tellement aimé qu'on aille prendre un café et papoter
Je me souviens très bien de ton sevrage « naturel » qui a fait que tu as tenu des années sans rien, et puis là tu as des difficultés pour passer le cap du mois. C'est fou ce que le cerveau peut être compliqué !
Tu peux être aussi fière de tes tentatives de sevrage que de ton abstinence passée, c'est pas toujours le résultat qui compte mais aussi le cheminement.
Est-ce qu'il y a un moyen de supprimer complètement les relances ? Tu es très forte de les ignorer mais pense à un moment où tu seras plus vulnérable et déprimée et où là ce sera quasiment impossible de dire non ?
Je me connais je peux être bien pendant un mois consécutif et du jour au lendemain je développe de l'anxiété et je ne veux plus sortir de mon lit.
Comme tu dis heureusement que je ne consomme pas c'est déjà assez galère de gérer mes émotions.
Je ne consomme d'ailleurs toujours rien, ni alcool ni clope, merci papa. Si tu te souviens mon père était alcoolique toute sa vie et c'est là que j'ai pu voir de très près les ravages de l'addiction.
Tous les comportements liés à la consommation d'héroïne ou autre drogue sont quasi similaires à l'alcoolisme, je dis bien comportements et pas effets - l'alcool qui est en vente libre peut être bien pire que la drogue; c'est bien pour ça qu'il s'agit vraiment d'une maladie et comme toute maladie ça ne te définit pas, et tu peux vraiment en guérir.
Mais c'est super que tu travailles en addicto justement, ça te donne plus de crédibilité je trouve tu vas bien passer de l'autre côté !
Des jours meilleurs vont arriver, reste positive et ne te focalise pas sur des caps de 15-30 jours, prends un jour après l'autre, pour avoir moins de pression.
Je vis assez mal le confinement, il y a des jours où je suis comme un lion en cage, ce n'est même pas l'envie de sortir comme tout le monde, c'est juste difficile parfois d'être seule face à mes pensées.
Moi aussi j'ai besoin de retourner bosser pour me rééquilibrer.
2020 est une année tellement pourrie, j'espère pour contre balancer que ce sera l'année où tu vaincras l'addiction pour de bon !
À très vite !

Sab06 - 15/06/2020 à 01h11

Nina je pense souvent à toi comment vas-tu ?
Donne de tes nouvelles même si elles ne sont pas bonnes ou que ça ne va pas, je suis là !

Ninarez - 14/08/2020 à 18h30

Coucou Sab,
De retour.
Comment vas tu ?

Moi je suis abstinente, sans traitement, je ne fais "que" fumer des joints. C'est pas évident pour moi de gérer mais je m'accroche.!
A très bientôt

Ninarez - 25/08/2020 à 17h46

Coucou Sab!
Je viens aux nouvelles.
Comment vas tu?

Sab06 - 25/08/2020 à 18h12

Salut Nina !

Super contente de te lire, figure-toi que je n'ai pas reçu de notification pour ton message du 14/08

Alors raconte tu en es où ? Tu t'accroches toujours en fumant un peu ?

Moi comme d'hab, la bonne humeur ça s'en va et ça revient

Je bosse principalement de chez moi donc c'est pas évident.

Donne de tes nouvelles !

À très vite, bises

Ninarez - 25/08/2020 à 18h39

Coucou Sab !
Moi aussi ça me fait super plaisir de te lire !

Ça va merci, je m'accroche plus tant que ça parce que pour la première fois depuis des années je n'en ai plus envie !
Trop consciente des conséquences, je vais avoir 35 ans,j'ai plus que fait le tour de cette daube il est temps de tourner définitivement la page
Il y a tellement de bénéfices une fois passé le cap déprime /aboulie !
J'ai passé le cap des 35 jours et pour la première fois depuis le début de ma toxicomanie j'ai croisé un dealer et je ne lui ai rien acheté !!
Ça m'était jamais arrivé, même pas de frustration, je l'ai regardé partir, j'ai senti ce jour la que j'avais vraiment franchi un pas important.
Alors oui,c'est pas pour autant que je vais devenir nonchalante sur le sujet mais la j'ai vraiment pas envie de faire marche arrière..
Je suis libre, sans traitement, juste mes joints,et je me sens bien mieux physiquement nerveusement et psychologiquement, j'ai plus peur du manque et du lendemain..
Je me repose pas sur mes lauriers et j'entretiens ce bien être retrouvé, car je sais que l'addiction c'est a vie,c'est l'abstinence que je vise et chéris ^^

Et toi comment gère tu tes fragilités ?
Tu fais quoi comme boulot d'ailleurs ?

Je t'embrasse Sab,même si on ne se connaît pas, ton soutien m'a été très précieux.

Sab06 - 25/08/2020 à 19h33

Mais comme je suis heureuse d'entendre ça !!!
Je n'arrête pas de sourire, c'est vraiment super que tu aies passé le cap !!! Bravo, et tiens le cap, comme tu dis pas question de se reposer sur ses lauriers, tu reviens de loin et tu peux être très fière du combat que tu as mené.
J'espère de tout cœur que tu continues sur cette lancée.
Franchement tu me donnes de l'espoir !
Je travaille comme consultante pour une boîte de retail en Angleterre.
J'hallucine que tu n'aies rien acheté en croisant un dealer ! Je me souviens combien ils vous hantaient, les autres filles et toi à vous relancer c'est fou le chemin parcouru.
C'est super que tu aies retrouvé ce sentiment de liberté qui est il me semble un véritable signe de guérison.
Quel dommage j'aurai tellement aimé trinquer à cette victoire !
On se connaît sans se connaître, tu as tout mon soutien et je suis hyper fière de toi !
Des bises

Ninarez - 26/08/2020 à 21h55

Coucou Sab

Merci beaucoup tes mots me touchent.
Oui je compte bien continuer sur ma lancée)

Je me rééduque au quotidien sans héro et parfois j'ai du mal a gérer mes émotions mais ma vie est quand même bien plus douce et agréable, j'ai de nouveau de vrais moments de joie.
Depuis l'année de mes 30ans, ou j'ai recommencé a en prendre et a réactiver mon addiction j'avais jamais tenu sans plus de quelques jours ou semaines.
La dernière fois j'ai tenu de début avril a mi juin ,presque 70 jours ,le plus long jusque la.,
Oui je sais je n'arrive pas à m'empêcher de compter^^
La je pense que j'ai franchi un vrai pas parce que je n'en ai plus envie, et ce en toute sincérité.
J'ai eu pleins de chouettes moments ces derniers temps et je sais que si j'avais été dedans a ce moment la je n'aurais pas eu l'occasion

de les vivre ou de ressentir une joie sincère et simple a exister dans l'ici et le maintenant,avec mes proches ou seule ,occupée de nouveau avec envie a des activités délaisseés depuis longtemps(musique /livres netflix ect..^^)
Puis je suis bien occupée par le travail et autres,ça évite l'ennui ..
Comme je te le confiais lors d'un précédent post pour moi le plus dur du sevrage c'est devenu le psychologique et l'émotionnel, le physique c'est que quelques jours, aussi douloureux que ce soit d'expulser son poison..
Du coup..
Je reste déterminée a définitivement tourner la page,trouver le bonheur intérieur et être a même de partager de la joie,a la cultiver, et a anticiper mes moments down pour pas bêtement retourner vers mes vieux schémas.,
*introspection positive actuellement

Au plaisir d'avoir de tes nouvelles, je serai heureuse de mieux te connaitre beaucoup parlé de moi aujourd'hui ^^

Affectueusement,
Merci d'être la,
Nina.