

Forums pour les consommateurs

## Projet d'arrêt de consommer l'héroïne

Par Profil supprimé Posté le 20/01/2021 à 17h19

Bonjour, me présente, Fabrice 48 ans, je suis ici pour vous parler de ma conso d'héroïne et de mon parcours dans cette drogue, je souhaite aussi mettre fin à ma conso.

Sa fait 3 ans que je consomme de l'héroïne en sniff uniquement .

2 ans : Ma conso fut occasionnellement, environ 10 jours dans le mois... Je consomme 1 gramme en 10jrs.  
1 an : Ma conso est devenue quotidienne durant 12 mois, surtout durant le confinement, c'est là que j'ai commencé à consommer de manière répétitive en faisant souvent des arrêts de 7 jrs. Mais je rechute du au Craving..l'envie..

Aujourd'hui j'ai pris la décision de mettre fin à ma conso, il me reste 0.40 gr d'héroïne que je compte finir en espaçant les prises le + possible..

Normalement j'en est pour 2 jours...

Je vais consommer 1 raille le matin et 2 le soir après le boulo.

Dans 2 jours je reviendrais vers vous pour commencer ma cure que souhaite faire avec du valium 10 mg et du Thé vert + Cannabis...

on se revois dans 2 jours bn soirée..

### 18 réponses

---

Profil supprimé - 21/01/2021 à 21h50

Voilà, je viens de priser mon dernier rail d'héroïne, à partir de là...Je n'est plus rien.

Ma conso fut de 0.25/jrs durant 1ans, pour ceux qui on une connaissance sur l'échelle du manque..

Je ne sais pas si je vais développer un manque comme une personne qui consommerais 1 ou 2 gr/ jrs..

Je verrais ca d'ici 24h^^

Heureusement que j'ai 22 pilules de Valium de 10mg, car ce n'est que ça pour mon sevrage, je vais faire avec...

A demain les ami(e)s...

Profil supprimé - 22/01/2021 à 11h35

Bonjour les Loulous

Voilà, je viens de lever mon cul de mon pieux et me sens mal comme au fond d'un trou tellement ça va pas,

j'ai 1 envie, en rechercher chez Morille un vendeur que je pourrais joindre en montant dans un bus et descendre 3 arrêts plus loin, j'ai aussi 800 euros en espèces sur moi..

Mais je vous garantis, je n'y retournerais pas...

Là suis en 1ère étapes, les premières sensations du manque, sueurs \*- angoisses- un peu de nausée, mais le Nauzeelib que je prend me fait un grand soulagement un niveau bide..

Pour l'instant ce n'est pas mal au dos, juste mes jambes un peu lourdes et fatiguées, mais je pense que c'est le corps qui récupère.....

Moi mes symptômes sont des angoisses profondes sur mon passé et mes échecs sentimentaux..

Je suis aussi un hyper sensible, donc suis un gars qui pense beaucoup et ça me donne des angoisses...

Je viens de prendre 1 Valium avec 1 café soluble '(ricoré)..

Maintenant je vais essayer de me distraire pour la journée promener et oxygéner mon cerveau, me sens si fatigué..

L'amour est un bon remède pour s'en sortir.. Ça libère beaucoup d'endorphine dans notre cerveau.

Je reviens vers vous ce soir 19h, donner mon état que je serais.

à + tard...À suivre.

Profil supprimé - 22/01/2021 à 15h50

Bonjour Aëris,

Je te souhaite bon courage dans ton sevrage, j'espère que tu tiendras le coup. Donne nous de tes nouvelles!

A bientôt

Profil supprimé - 22/01/2021 à 17h16

Merci pour ton soutien Lfox, sa fait plaisir

Sa fait 15 hrs que je n'est plus rien consommer, j'ai dormis cette après midi.

Symptômes : pas de diarrhées - pas de vomissements - ni douleur dos ou jambes, juste un peu l'impression d'être au fond d'un trou + des angoisses et désorientation..... il est temps pour moi de prendre 1 Valium.

A ...Bientôt dans quelques heures...

Profil supprimé - 22/01/2021 à 21h39

Courage à toi ou en es tu ?

Profil supprimé - 24/01/2021 à 10h06

les modé ne donne pas suite de mes messages ???

Moderateur - 25/01/2021 à 08h39

Bonjour aeries,

Les messages du weekend ne sont validés que le lundi matin, d'où ce retard.

Courage à vous.

Cordialement,

le modérateur;

Profil supprimé - 25/01/2021 à 09h48

Salut Aeries,

Comment vas tu? Tu tiens le coup?

Profil supprimé - 26/01/2021 à 08h31

Salut Aeries,

J'ai arrêté le 20 janvier...j'ai 41 ans dans 3 jours !

Je consommait depuis beaucoup moins longtemps que toi, c'est à dire depuis 4 mois 1/2, et environ plus ou moins 1g / jour, que je fumais en alu...

Les 1ères 48h, un ami consommateur m'a fourni 2 gélules de méthadone 20mg pour ne pas être malade...

J'avais déjà été malade 1 journée, contre ma volonté et c'était vraiment atroce.

Cette fois-ci, aucun problème niveau nausées / diarrhées / suées grâce à la metha.

Bon par contre, les jours qui ont suivi ont vraiment été dur physiquement...

Aucune pêche, jambes lourdes, déprime, pas faim, insomnies, syndrome des jambes sans repos,....

Mais chaque jour je me disais que demain ça ira mieux...Et c'est le cas !

Hier j'en ai parlé à ma femme, qui n'était pas au courant de mon probleme....j'ai préféré lui en parler une fois le processus lancé !

Elle est spécialiste (amateur) en plantes et homéopathie...et j'avais besoin de ces connaissances pour finaliser ce que j'avais entrepris seul.

Depuis hier c'est cocktail en tout genre, et marche rapide hier après-midi pour activer la circulation sanguine des jambes et calmer cette horreur de jambes impatientes qui me gâche les nuits depuis jeudi dernier.....

J'ai enfin presque fait une nuit complète, seulement été pisser 2 fois car j'ai bu énormément d'eau et d'infusion hier....

Mais ce matin c'est mieux qu'hier, et demain le sera également....

J'ai moins d'idées noires, mais je le prend en pleine face ce que j'avais essayé d'enfouir, le décès soudain de mon papa en juin dernier....

Et ça c'est pas facile

Je me tâte à aller voir médecin pour des anxyo histoire de calmer un peu les images qui tournent dans ma tête et m'apaiser....

De ton côté ça donne quoi ?

@ +

Profil supprimé - 27/01/2021 à 13h03

desolé tt le monde, mais les modé ici ne m'aimes pas...

ils ne donne pas suite à mes messages

sorry

Profil supprimé - 27/01/2021 à 13h34

bah voilà

Je remet mon post qui na pas étais transmis par les modés

Ce week end , j'ai vécue un gros calvaire, diarrhée - douleur dans le foie avec sensation de coups de couteaux.. j'ai vomi au moins 50 fois..

- Valium 2 comp 10 mg/ jrs - du Nauzeelib - du Lopéramide 2mg - Dolprane et du Spasfons en comp...

Tisane thé vert...

Je peut vous assurer que ni douleur dans les jambes ni douleurs dans le dos ni bobo tête, cetais sur mon foie que le manque taper...

Samedi à Mardi j ai dormi de façon etrange.... je dormais comme reveiller, avec des sequences qui tournais en boucle, vous voyer ?

Cette nuit j ai bien dormis.. pour la 1ere fois depuis samedi...

Je prend 1 comprimé de valium 10 mg le soir avant de dormir

le + étranges là dedans , en pensent à l héroïne, sa me file là gerbe et mon foie fait gloupgloup...bizarre non ???

je nest lus envie d heoine.... sa fait 5 jrs mnt...

Je repasserais vous donner de mes news..

bises

Moderateur - 27/01/2021 à 13h47

Bonjour Aeris,

Il peut arriver parfois que certains messages ne nous parviennent pas. Notamment lorsque le système vous déconnecte lorsque vous êtes en train d'écrire (cela arrive si vous mettez beaucoup de temps à écrire ou si vous êtes connecté depuis longtemps au site).

En l'occurrence nous n'avions pas reçu dans ce fil de message ressemblant à celui ci-dessus.

Rien à voir donc avec le fait que l'on ne vous "aimerait pas".

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 28/01/2021 à 13h47

Salut TG

Pour en revenir sur ta situation que je ne critique pas...

D'abord je compati pour le décès de ton papa... Je sais ce que c'est de perdre quelqu'un, j'ai perdu mon amie à mes 23ans et je n'est plus jamais refait ma vie depuis, j en est 48a...

Par contre ta méthode avec des gélules de Méthadones me parais trop facile et dangereuse pour les rechutes..

Explication : Mon point de vie sur tous ces substitues , moi je ny crois pas et c est trop facile,

Pourquoi ?

Car un jour l envie d hero reviendra certainement et là on se dit, ooohhh je vais me prendre 2g pour 10 jrs de conso et si sa ne va pas....je prendrais de la metha...

Moi je préfère la méthode sevrage a la dure, pour que le corps souffres 5 jrs et que on en est plus jamais envie car cette souffrance de sevrage le cerveau va l enregistré.. et à mon sens il en aura moins envie d en reprendre.

Moi j en suis à mon 6e jours, je prend 1 valium le soir a 23h avant me coucher. Et tt va bien pour le moment, le faites juste de penser à l héroïne !!! me file la gerbe et des nauzées...

Ya t il ici des spécialistes pour confirmer mes dires ou chaque corps peut être, réagis différament... ??

A+

Profil supprimé - 29/01/2021 à 23h20

Bonjour

8 eme jour...

Mais, je vous est parlé la première fois que j'ai pris de l'héroïne ?

C'étais comme une longue vague de chaleur dans tout mon corps...

Douleurs, souffrances, tristesses, sentiments de culpabilités, tout à était lessiver.

Au début c'est un truc du Samedi soir, on se sent cool, un moyen comme un autre de tuer l'ennuie..

Une accoutumance et on se sent tellement bien qu'on commence à le faire le Mardi puis le Jeudi et on est coincés.

Tout les ptis malins du guettos disent que sa leurs arrivera pas, mais c'est faux...

On as le nez qui coule, des crampes d'estomac, les jambes en cotons comme si on auraient faits 6 matchs de foot à la suite...

On entend toujours la même voix au fond de soi.. " Plus que 1 fois et on arrêtes !! "

Et on veux s'arrêter ! On le veux vraiment !

Mais c'est comme un rêve et on peut pas arrêter les rêves...

Ils vous entraines dans leurs folies, c'est ca leurs trucs et d'un seul coup ! On est capable de n'importe quoi...

C'étais un rêve pas un cauchemar, un merveilleux rêve comme jamais j'aurais pus faire dans le pays des songes et puis tout à coup ca explose en fragment merveilleux, un horrible cauchemar donne des mirages et je planes..

Ma désintoxe est atroce, j'en est vraiment bavé, mais je veux rester clean jusqu' au bout. Putain, j'en est vraiment chiez! L'important c'est que j'en est presque fini avec cette saleté.

C'est comme même chouette de se dire qu'on as une marraine et un parrain..

Mais je me demande qui sa peut bien être ...?

Profil supprimé - 04/02/2021 à 11h21

Bonjour Aeris,

Bravo à toi d'avoir entamé un sevrage, t'es courageux !

Comment ça va ? Tu tiens toujours ?

Profil supprimé - 04/02/2021 à 21h11

elephantrose

Là suis presque sevré, + dure est derrière moi, sauf l envie d en reprendre me guêtes, des pulsion que je calme avec un demi valium + 1/2 tablette de chocolat et sa passe...

J est envie d en parler à mon médecin de ces pulsions..

Profil supprimé - 09/02/2021 à 15h32

Salut Aeris,

Bon, comment ça va ?

Le temps passe, j'espère que tu tiens !?!

Je n'avais pas répondu à ton dernier message du coup....

Tu avais des doutes sur l'usage, même restreint, même limité, de la méthadone.....que je n'ai pris que pendant 36h

Alors juste pour préciser, et si ça peut aider d'autres, je ne m'en suis pas fait prescrire.....mais par inquiétude envers ma femme et mes enfants, et parce que j'ai déjà vécu cela 1 fois, je ne voulais pas être malade les 2 premiers jours !

J'ai pris en 36h 2 gélules que l'on m'a offert pour la démarche, et basta.....et derrière je me suis « demmerdé tout seul ».....et ça a été bien dur physiquement et moralement, et ça traîne toujours...

Donc ça va faire 3 semaines jeudi, et je suis effaré par le fait que je suis loin d'avoir repris la forme.... Principalement car j'essaye de refaire tout seul ma production d'endorphine, sans antiD ou anxyo...et c'est très long, et usant....

Il y a vraiment plusieurs phases / étapes dans un sevrage, il faut le savoir et il faut s'y attendre encore plus quand il n'est pas officiellement et médicalement encadré.....

C'est au choix de chacun, à la volonté de chacun, à l'expérience de chacun.....mais il n'existe aucune solution plus facile qu'une autre, et ça c'est clair et net !

Une chose est sûre, ne jamais sous-estimer le produit et la situation, présente et future.....

C'est la merde complet, et ça va être la merde complet.....

Il faut se considérer en convalescent du bonheur mental et physique, et chercher « à côté de ça » tous les éléments à faire tourner notre corps, notre cœur, et notre moral....et c'est long....même quand à côté tout va bien...saloperie

Courage Aeris,

Profil supprimé - 10/02/2021 à 00h56

salut

Depuis le 22 janvier je n'est rien consommé..

Moral bon,

La forme

Insomnie mais me trouve des excuse sur ce sujet, c'est les jeux video qui me font ca...En faites j'me cherche des excuses.. Alors je dit je fait de l'insomnie..

Sinon tout va, je fume du cannabis j ai stopper les valium, j'évite les anciens potos du monde de la came..

J ai l impression que sa fait 1ans je lest est pas vus^^....

La tentation, c est l étapes la + compliquer, c est de pas en reprendre... et ca sans substitue, autan prendre dla came ...opioïde = opioïde

Je ne crois pas aux produits de substitution, ils serves à soigner la dépendance mais non de la guerrir...

la semaine prochaine j ai un déplacement professionnel à réaliser à 650 km de chez moi, durent 15 jrs., ca va me changer un peu les idées.

A bientôt et merci pour vos soutient et commentaires..^^