

Forums pour les consommateurs

# Sevrage kétamine seule

Par jessbrnd Posté le 04/12/2023 à 18h04

Bonjour, mon addiction à la kétamine à commencer en juin. En juillet j'ai eu une grave période de consommation active où je consommait tous les jours, toutes les heures si ce n'est pas minutes..bref. Depuis aout j'essaye d'arreter mais je n'y arrive pas, j'arrive à avoir des périodes de 2-3 semaine où je suis clean mais je rechute constamment par manque.

J'ai des crises de manque horrible, mes premières étaient très physique ( tremblements, vomissement, bouffées de chaleurs), mais maintenant elles se traduisent par des tremblements, muscles qui se contractent, froids et frissons dans tout le corps, l'impression qu'on m'arrache le coeur, je fini constamment en larme ( en plus du mental qui joue) à essayer de ne pas consommer mais au bouts de quelques jours je craque.

En plus de cette addiction je suis diagnostiquée dépressive et un trouble borderline ( et peut être TDAH ). J'étais suivi par un psychiatre qui était au courant de cette addiction, lors de ma dernière séance il m'avait dit que si ça continuait il fallait me faire hospitalisé.

J'ai déménager et sans savoir pourquoi ce psychiatre m'a ghoster, ce qui à fait stopper mes traitements d'anti-dépresseur et anxiolitiques.

J'ai pris rdv chez une psychiatre dans ma nouvelle ville pour pouvoir reprendre ce traitement et avoir de l'aide pour mon addiction mais elle m'a juste dit " je ne peux rien faire, il va falloir une hospitalisation" et m'a laisser repartir chez moi sans suivi ni rien.

J'ai contacter le CSAPA le plus proche par mail pour un rdv mais je n'ai pas eu de réponses.

Je ne sais pas quoi faire, je ne suis pas prête à avoir une hospitalisation ,mais j'ai l'impression qu'a chaque fois que je demande de l'aide on me rejette et je ne m'en sors pas

## 15 réponses

---

10gpour7jours - 06/12/2023 à 13h23

Courage Jess, tu te sens seule face à cette situation et vu le manque de réactivité du milieu pro c'est tout à fait légitime. Ton addiction à l'air forte donc c'est normal de craquer et de replonger; c'est le cercle. Ca n'enlève rien à ton mérite même si j' imagine que rechuter fait culpabiliser.

Ton projet d'arrêter est le bon, tu sortira à un moment du cercle. Tu va y arriver à un moment même en passant par des pertes d'espoir. Il y aura des obstacles sur la route mais tu continuera dans cette direction malgré tout et tu arrivera à destination.

Force à toi

Bisou

OdreY - 23/12/2023 à 15h02

Courage Jess!!! tu n'es pas seule ! je suis dans le même cas que toi.

Je sors de dépression, je suis bi polaire également et pas beaucoup entouré. Je suis suivi par un excellent psychiatre. J'ai eu une hospitalisation de MA volonté pendant une semaine et cela m'avait fait énormément réfléchir sur l'avenir que je voulais avoir et le déclic est venu.

Addict aux drogues de synthèse , aux cathinone pour être précise combiné à l'alcool quand je ne vais pas bien!

J'ai une envie de me sortir de tout ça! j'ai tenue 3 semaines sans rien prendre ! mais j'ai eu une rechute hier!! je culpabilise énormément . mais je sais que j'ai la volonté de m'en sortir .

On va y arrivé je le sais! hésites pas à me contacter pour que l'on se soutienne !

Force et courage!!

see62 - 07/01/2024 à 18h19

Courage à toi Jess

A ce jour tu en est ou ?

As tu commencer ton sevrage, merci de nous tenir informer.

Mais sache que rien n'est impossible, sa depend de toi, ya que toi qui pourra t'aider dans tes etapes de sevrage.

Moi j etais dans l heroine et je me suis deja sevrer a la dure tt seul et jen suis parvenu..

L heroine et son addiction sont+ compliquer que la Keta et tu vois je suis là encore en vieet je me bat tt les jours pour pas replonger

jessbrnd - 15/02/2024 à 20h21

Bonjour, pour faire un update.

Depuis le post j'ai fait une TS le 31 décembre, ne m'en sortant pas avec la drogue et d'autres problème, je voulais mettre fin à toutes les souffrances de 2023.

J'ai fini en hp pendant 3 semaines.

Mes parents ont été mis au courant de tout mon état mental et m'ont obligés à remonter vivre chez eux.

Ce dimanche j'ai rechuté après 1 mois sans consommation, mon père m'a vu en plein k-hole, je ne me souvient de rien jusqu'a l'arrivé des urgences, mes parents ont donc appris que j'étais addict.

Depuis, on essaye d'entamer des démarches pour trouver des psychiatre sans réussite, le cmp m'a plutôt orienté vers le CSAPA ou une clinique ne voulant pas me prendre en charge tant que le problème d'addiction n'était pas régler.

Depuis je m'en veux énormément que mes parents m'ai vu ainsi, ils sont désemparer, je les ai vu pleurer dans mes bras.Mais même si ils m'aident dans les démarches moi je suis épuisée et sans espoir

J'ai peur de la rechute, ca fait que 4jours mais le manque est vraiment très présent

see62 - 16/02/2024 à 11h31

Bonjour Jess

Moi tu sais j'ai rechutter aussi et je m"en veut..

Je repren de l heroine sauf je fait tout pour baisser ma conso à l'aide d une balance en essayent de pas

depasser 0.80mg/jrs et mon but et de descendre à 0.50mg/jrs..

Pour le moment tu devrais faire comme moi, essaye de baisser puis lorsque tu vois que tu as réussi à baisser ta conso, essaye ensuite d'arrêter..

Un conseil, reste avec tes parents, ils seront ton pilier pour réussir, moi je suis seul dans mon combat et c'est difficile de se battre seul..

Va vers un CSAPA qui te prendra en charge, car la Ketamine va détruire ta vessie si tu continues à consommer. Si tu veux, nous pourrions arrêter ensemble tout les 2 en s'écrivant et se soutenant ensemble durant notre sevrage sur ce fil.

Tiens le coup ça fait 4 jours, es-tu sous traitement de substitution ?

4 jours c'est déjà pas mal, dit-toi que le + dur est déjà derrière toi.

Trouve-toi des occupations.

Tiens nous au courant svp.. Tu n'es pas seule..

see62 - 16/02/2024 à 23h49

J'ai médité sur ton cas et

Tu dois te faire hospitaliser !

Fait le,..

Avant qu'il ne soit trop tard car avec la Ketamine tu vas crever, ça va bouffer ta vessie, tu commenceras à uriner du sang et tu vas perdre ta vessie, tu devras vivre avec une poche en plastique si tu es sauvée..

Tu vois labas tu ne seras pas seule, il y aura pas mal de gens dépendants, d'autres drogues, mais dans ton cas et ça tu vois ça va te donner des forces et te faire ouvrir tes yeux, 3 semaines d'hospitalisation ou la mort, que choisirais-tu ?

Labas tu seras suivie et tu seras mise sous substituts pour palier ton manque, en restant chez toi, j'ai bien peur que tu parviendras pas à te sevrer et tu rendras tes parents mal dans leurs peaux et tristes qui pourront même nuire à leurs santés à eux.

Alors réfléchis bien !

Ton futur est entre tes mains et toi seule tu pourras t'aider, personnes d'autres, dit-toi ça et une hospitalisation sera la meilleure solution pour te sortir de cet engrenage mais ne continues pas à consommer car tu vas crever, la Ketamine a déjà tué beaucoup de gens comme toi, et il est maintenant temps que tu t'en sortes ..

Te soigner et tu seras une survivante qui pourra, toi-même, par après aider d'autres personnes qui en souffrent car tu seras + forte après ce combat, comme un professeur, car toi seule tu peux savoir ce qu'est la Ketamine.

me dit pas que tu n'as pas mal au ventre ??

Cette douleur c'est ta vessie qui est entraînée de se faire ronger par les cristaux de Ketamine, renseigne-toi sur google, il y en a beaucoup qui ont perdu leur vessie.

Je pense que un jour tu souhaites construire ta propre petite famille, tu es encore si jeune alors je t'ordonne de réfléchir sur ce que j'écris, si tu continues tu ne seras jamais une Maman..

Fait-toi hospitaliser svp, fait le pour toi..

Tu en est ou ?  
Tu en penses quoi ?

Oya - 17/02/2024 à 23h32

Bonjour je suis consommatrice de metadonne 40mg par jour suite à une consommation d'héroïne je n'arrive pas à arrêter ce traitement qui me suit depuis maintenant des années.. avez-vous des conseils ? Merci beaucoup et courage à ceux qui sont dans le même cas

see62 - 19/02/2024 à 10h59

slt oya

Je suis consommateur d'héroïne et j'avais essayé la Methadone pour un sevrage mais me suis rendu compte que

avec la Methadone je continue à consommer de l'héroïne, j'ai donc arrêté la Metha après 4 semaines de traitement j'étais à 50mg/jrs.

La Metha j'en est peur et je préfère pour le moment rester sur l'héroïne et chercher une autre alternative pour arrêter l'héroïne mais pour le moment je n'est pas de point d'intérêt pour stopper ma consommation d'héroïne, j'essaie de baisser au mieux ma consommation journalière à l'aide d'une balance et je consomme 0.80mg héro/jrs.

Prends-tu encore de l'héroïne ?

Est-ce que la metha t'aider à réussir à te sevrer et te priver définitivement de l'héroïne ?

La metha est + dure à arrêter que l'héroïne, j'ai préféré m'en séparer..

Fibiz - 10/10/2024 à 18h04

Bonjour je réponds à la personne qui a lancé le fil de discussion. Comment tu vas ? Comment ta situation a évolué ?

Fibiz - 10/10/2024 à 18h06

J'espère que tu vas bien et je suis prête à discuter avec toi si besoin. J'ai également eu des soucis d'addiction. Ketamine, héroïne, alcool et je suis sur la voie du rétablissement. Ton message m'a beaucoup touché. J'espère que tu as trouvé un moyen pour aller mieux.

Bapt2 - 12/12/2024 à 08h42

Bonjour Jess,

J'espère sincèrement que tu vas bien !

Je rentre en clinique dans 10 jours, je suis environ à 2 g par jour.

J'ai été très touché par ton témoignage.

La solution est aussi de t'éloigner le plus possible si tu le peux...

Tes parents sont une aide importante bien sûr mais si tu es seule et sans enfant tu peux essayer de trouver un

endroit où aller ou tu te sentes en sécurité...

J'ai une fille de 12 ans, je suis bien entouré de famille et d'amis, mais personnellement je ressens le besoin de penser à moi uniquement pendant ces 1 mois et une semaine de cure.

Si tu as besoin je suis là également

Force à toi

Donne-nous des nouvelles s'il te plaît.

Love love

Bapt2

Jiji13 - 05/01/2025 à 22h09

Salut à tous et à toutes, vos témoignages forts m'ont donné envie d'écrire le miens pour donner de la force et peut être quelques pistes j'espère..

J'espère que tout le monde va bien et vous souhaite de tout cœur de réussir à remonter ce col Everest.

J'ai consommé du cannabis à l'âge de 14 ans jusqu'à mes 17 ans quasiment tout les jours, et je suis passé au drogues dur de 17 ans jusqu'à mes 29 ans avec des périodes plus ou moins aiguës évidemment, mais c'était quasiment une fois par semaine et parfois des années de consommation d'un produit en particulier dont la ketamine ces 3 dernières années. La ketamine a eu raison de moi et cette fois ci j'ai fait le pas il y a maintenant 9 mois de m'en sortir pour de vrai, et de passer à autre chose que la consommation de drogues et la défonce en général qui était un de mes passe temps favoris.

Je me suis retrouvé dans une situation ou je ne contrôlais plus rien, mon esprit me jouer des tours mon corps fatigué complètement. Certains n'ont pas peur et continue jusqu'à ce que mort s'en suive.. paix a leurs âmes. Aujourd'hui je reprends petit à petit le contrôle de ma vie cest très dur, certes mais sa en vaut vraiment le coup. Je suis loin d'avoir fini mais on se bat tout les jours. Je m'étales un peu et sa fais du bien de mettre les choses à plat mais j'espère que certains se retrouveront à travers ces quelques lignes bref.

J'étais sensé être hospitalisé malheureusement le service soignant concernant ce genre de maladie d'addiction est assez compliqué. J'ai finis par faire ma cure tout seul chez un proche qui ne consomme pas et qui m'aider pour manger ou autre tâche chiant du quotidien qu'on peut remplacer par une drogue. J'ai fait beaucoup de sport et je voyais un psychologue une fois par semaine minimum. J'ai fait tout le tour des cmp des csapa et j'avais fais 3 ou 4 demandes dans différentes cliniques pour y rentrer et la dernière m'avait dit oui mais j'étais tellement a bout j'ai pas fais les papiers.. c'est une vraie galère, mais je regrette un peu parce que je pense que je serai dans un meilleur rétablissement personnel aujourd'hui. La leçon dans ce genres de cas que j'ai retenu cest vraiment dy aller à moitié zingué et n'hésitez pas a amplifier vos problèmes le but cest detre soigner cest pas de faire le travail à moitié, (tentative de suicides etc) donc vraiment forcer le pas il faut pas les lâcher parce que cest vraiment des cons brefffff.

Autres trucs qui ma beaucoup aidé, le sport très clairement cest une dose de drogue dans votre corps alors retrouver la sensation detre perché en faisant du sport n'hésitez plus !!! Cest le plus dur de se motiver mais trouver une activité qui vous plaît et foncer. La famille ou des amis mais ceux qui consomment pas vraiment c'est très important j'ai fais l'erreur au début on replonge deux fois plus vite.. n'hésitez pas a couper les ponts complètement changé de numéro de téléphone, de ville ou autre selon vos possibilités.

Les groupes de paroles type narcotiques anonyme ou alcoolique anonyme, cest un vrai soulagement de pouvoir parler de ses addictions avec d'autres addicts ils vous proposent d'autres solutions et vous parle de témoignages qui vous font froid dans le dos et qui vous donne de la motivation pour arrêter, ils sont généralement présent et vous soutienne dans votre chemin. Cela permet aussi d'avoir un repère et de vraiment évoluer dans votre rétablissement. Si vous n'en trouvez pas dans votre région il y a des. Sites qui propose des liens zooms dans le monde entier. Beaucoup mieux qu'un psy pour ma part et surtout gratuit !!!

J'ai consommé cannabis, alcool, coke, lsd, champignons, truffes, 2cp, 2cb, 1cp, 3mmc, 4mmc, gbl, ghb, ketamine, méthamphétamine, poppers, codéine, opium, mescaline, presque tout sauf lhero et le crack, j'ai tout mélanger cela ne fait pas bon ménage c'est une illusion totale de se croire invincible et autre conneries qu'on peut s'imaginer et on juste dans une désillusion total.. maintenant je rame ..

ya le xanax aussi (drogue servi en pharmacie comme la méthadone ou le subutex faites attention et renseigner vous sur les prescriptions vraiment)

Ma copine a consommé pendant 4 ans quotidiennement de la ketamine aujourd'hui elle fait encore des examens sur sa vessie après 1 ans de clean pour savoir ce qu'elle a parce qu'elle fonctionne plus comme il faut..

Donc fait attention à vous et éviter les drogues la vie est tout autant trippant sans !! Croyais en vous et accrocher vous c'est plus facile à dire qu'à faire mais je suis sur on va y arriver !!

J'espère que sa pourra aider quelques personnes et surtout motiver a continué un bon rétablissement en vous souhaitant une bonne année 2025 à tous.

Agaralice - 17/02/2025 à 12h41

Bonjour,

Je vois que le dernier message est assez récent. Je viens ici, car j'aimerais parler à quelqu'un et pour avoir des réponses à certaines questions.

Zlaaa3631 - 21/03/2025 à 09h06

Bonjour, j'ai aussi des problèmes lié à la ketamine... avant c'était l'héro et le crack, j'suis à 80/mg de metha par jour diagnostiqué TDAH et là en ce moment c'est galère je suis coincé dans un espèce de cercle vicieux ou je consomme et re consomme.. je commence à avoir des problèmes des santé lié à ça mais je n'arrive pas pour autant à stopper ma conso.. Niveau mental c'est le yoyo un jour ça va l'autre non...

Agaralice - 21/03/2025 à 10h56

Zlaaa3631

J'ai été diagnostiquée TDAH récemment et assez tardivement. J'ai des tendances addictives, pour plusieurs raisons, mais ce diagnostic peut en partie expliquer cette propension à consommer.

Je sais que, pour moi, c'est un moyen d'apaiser mes pensées et/ou mes émotions, qui sont souvent trop intenses.

Tu consommes seul(e) ? Je ne sais pas si tu es sous traitement. Ta méthadone t'aide-t-elle ?

Si tu veux discuter, je suis là (pas forcément ici).

Je pense que tu sais déjà qu'avec un TDAH, notre humeur a tendance à faire le yoyo, et que les consommations aggravent encore cela... J'imagine à quel point ça doit être difficile.

Je te donne tout mon soutien.