

## SEVRAGE HEROINE

---

Par [see62](#) Posté le 07/01/2024 à 18h56

je me presente fabrice 31 ans

Je consomme de l heroine depuis 2020, le moment que je suis bien tombé dans l heroine etais durent le confinement avant ca je consommer de l hero occasionnellement mais depuis je consomme regulierement 1gr/jrs ce qui est enorme deja.

L année derniere, chez un Ami, je me suis sevrer à la dure chez lui, j'avais reussi à décrocher, en 7 jours je me suis sevrer et durent 4 mois j'etais sobre et comme un idiot j'ai replonger dans l heroine..

Je consomme regilerement 1gr/jour et j'aimerais me resevrer mais à la Methadone sauf que ce produit j'en est + peur que l heroine elle meme car décrocher la méthadone et + compliquer que l hero car auteour de moi je connais des gens qui sont dans lamétha depuis deja 10ans !! sans pouvoir s en sortir et je n est pas envie de devenir comme eux..

Je pense donc me sevrer pprochainement à nouveau à la dure !!

Ce sera d ici les prochains jours et je viendrais posé tout les jour mes etats..  
a bientot

### 10 RÉPONSES

---

[nodatac](#) - 08/01/2024 à 12h24

Bonjour,

Je te souhaite de réussir dans ta démarche, courage et force à toi !

---

[see62](#) - 08/01/2024 à 15h45

Je te remercie pour ton encouragement..

Aujourd'hui j'ai encore consommé, j'ai du mal à enlever ce reflex, aller chercher de la dope,..

Mais il faudra que je me trouves une raison de resister à cette tentation car lorsqu on connais certaines adresses ca deviens très compliquer de pas aller acheter, l hero est à 10eurs/gr et le prix bas aussi joue sur ca...

Je vie actuellement seul et j'ai personne pour me resonné contre ca et c'est très compliquer..

Par contre j'ai reussi à chopper 4 fioles de methadone de 40 mg et pour les 4 premiers jour se serais favorable contre le manque durent les premiers jours qui sont les + penibles.

Ya t il des gens ici ou des professionelle qui pourrais m'expliquer en combien de temps deviens t on dependant de la methadone car j'ai peur de tomber accros à la methadone ( car j ai que 4 fioles ) et il + compliquer d arreter la methadone que l heroine, un sevrage de methadone prend de fois 1 mois, l heroine nest que 7 jours..

Je nest pas envie de tomber dans le vice de la metha, j'aimerais bien me sevrer en 4 jours sous metha puis stopper ce substitue de metha..

Y a t il une personne qui sy connais sur la metha ??  
pour me repondre svp

---

[Francois7](#) - 29/02/2024 à 10h34

Bonjour Fabrice,

Tout mes encouragements et félicitation pour ta démarche, et mon empathie aussi, car je suis dans une situation similaire.

Normalement la méthadone est moins addictive que l'héroïne, regarde les données des classements par les médecins (les tableaux, Il ne faut pas en avoir aussi peur que ça parce que c'est justement la molécule qu'ont choisi les chercheurs comme la plus adaptée pour se sevrer de l'héroïne donc pas de panique.

Mais le mieux est de passer par des professionnels de santé qui pourront t'aiguiller non ?

Je crois qu'il est possible d'obtenir une aide, un traitement à la méthadone supervisé par un médecin pour le sevrage de l'héroïne avec une carte vitale.

Sinon, mon conseil, les deux fois où j'ai réussi à arrêter l'héroïne c'était la méthode "dure" arrêt total et malade 2 à 3 jours.

Courage le tunnel de la liberté n'est qu'à quelques jours, il faut garder ça en tête, se dire que ce moment infernal n'est qu'un épisode ultra court dans une vie et qu'il mène à la libération !

salutations

---

**see62 - 29/02/2024 à 12h49**

Salut

Je viens te donner une réponse

Actuellement, je n'est pas décrocher et je consomme 0.80 mgd hero / jour, je viens de reprendre mon travail en tant que saisonnier comme Commis de Cuisine et c'est vraisque l heroïne me booste dans mon travail.

Pour le moment je n'est pas de points d'interet pour arreter de consommer mais j'espere que j'en aurais l'occasion de le faire.

La Methadone est + addictive que l heroïne je connais des gens qui consomme de la Metha depuis + de 10 ans et ils n'arrives simplement pas à arreter ce medicament.

J'ai connus des gens finir en hopital psychiatrique en arretent la Methadone et ils consommes de l hero sur la Methadone se qui deviens de la polytoxicomanie, se retrouver encore pire que avant.

Tu as raison la methode dure est la + efficace pour se sevrer sauf il faut un point d'interet, une raison à le faire, pour une chose precise, pour quelqu un qui te donnerais envie de le faire, un engagement.

Mais se sevrer seul, de mon cotés c'est pas possible, je tiens les 5 jours du sevrage psysique puis je rechute justement à cause de cette sensation de vide. La solitude n'est pas un allié à un sevrage..

un sevrage avec du Doliprane, du Spasfon et un Valium le soir avant se coucher me parais + sain et moins dangeureux que de jouer avec la Methadone...

salutation

---

**Younx - 01/03/2024 à 10h47**

T'as déjà une volonté de fer pour avoir réussi à te sevrer à la dure de l'héro, surtout à 1g par jour. Je n'en ai jamais pris mais je sais que ce sevrage la est ultra violent les premiers jours et que c'est un des pires.

T'as pas moyen de partir quelque part loin de tes tentations si tu sens que t'es capable de le faire seul ? Chez un ami proche qui vit plus loin par exemple et qui ne serait pas la dedans pour t'éviter toute tentation ? Quelqu'un de confiance évidemment.

Tu peux aussi te faire accompagner par des médecins / addictologues / psy pour être moins seul face à ce challenge ?

Aussi, si tu arrives à te sevrer il faut que tu t'éloignes de ces environnements ou tu as l'opportunité d'en reprendre, supprimes les numéros de tes dealers.

Si tu es saisonnier tu as un ville fixe ou tu bouges souvent ? La solution ça peut aussi être de partir vivre ailleurs si tu n'as pas trop d'attaches à ta ville actuelle. Je sais, c'est un moyen hardcore mais efficace de ne plus être proche des adresses qui peuvent te fournir et de repartir à zéro. Mais ça dépend de tes attaches à ton territoire, quand tu as de la famille ou des amis proches c'est plus difficile de faire ça.

C'est un peu horrible mais quand on est drogué (y compris moi), ou alcoolique, malheureusement on ne peut plus en reprendre. Perso j'ai supprimé les numéros de mes plan en Janvier et je n'achète plus du tout. Parce que j'ai pas de limite si j'y ai accès donc je suis obligée de me punir.

---

**see62 - 01/03/2024 à 15h08**

Younx salut

Suis sur Calais et suis originaire de strasbourg, mes proches qui sont encore à strasbourg sont à 630 km de chez moi et ici j'ai construit une nouvelle vie, j'ai ma maison, mon empoie saisonnier en tant que commis de cuisine pour un salaire de 1800 net, je ne manque de rien comparer à mon ancienne situation sur Strasbourg.

Pour moi décrocher est pas un probleme juste les 5 jours de combat de la douleur physique, comme, maux tete; vomissement, troubles gastriques, angoisses, depression.

Mais si je me prépare bien pour un sevrage c'est faisable sauf c'est après les 5 jours que le + dur commence, l'état psychologique sans l'héroïne, manque de volonté, angoisse, trouble de l'humeur, l'ennui, et ce sentiment de vide..

Le sevrage psychologique commence 5 jours après l'arrêt du produit et je n'ai aucunes envies de commencer à me gaver de Methadone ou de Subutex !! Car j'étais un moment tombé dans la dépendance au subutex et j'ai décroché le subutex en prenant de l'héroïne mais se fut durdur !!

Dans ma vie je ne manque de rien et j'ai une chance inouïe d'avoir une maison et un joli mobilier, j'arrive à me faire plaisir en décorant mon salon, ma chambre, ma cuisine etc..

Sur Calais j'ai démarré une nouvelle vie, après la cessation de mon entreprise j'ai mis la clé sous la porte ! J'ai commencé à travailler en restauration en tant que plongeur et j'ai réussi à gravir les échelons et me voilà Commis de Cuisine et il est vrai que l'héroïne joue un rôle dans mon évolution, c'est elle qui me booste dans mon travail, avec l'héroïne, même le travail le + dur devient amusant et me suis fait piéger comme ça, c'est + du dopage professionnelle que juste le fait d'avoir envie de me droguer, tu comprend ??

J'ai 52 ans cette année et je consomme l'héroïne que depuis 2018.

Je sais que un jour je devrais stopper cette conso mais ce jour n'est pas encore là...

Je garde confiance et merci pour ton soutien

---

**Younx - 08/03/2024 à 09h39**

Salut See62,

J'espère que tu arrives à trouver ton chemin.

Question : as-tu une passion ? Quelque chose que tu apprécies faire mais où tu ne vois pas le temps passer ?

Souvent je te rejoins même quand on est sevrés il y a une période où on ne se reconnaît plus (déprime, perte de motivation, fatigue extrême, etc...).

Est-ce que dans cette période tu arrives toujours à prendre plaisir à ce que tu aimes faire, malgré la déprime ou la fatigue ?

Souvent perso je compense, ça fait deux mois et demi que j'ai pas fumé, à part un joint de CBD le soir, et depuis quand je sens que je m'ennuie et que j'ai envie de fumer à mort j'essaie de blinder mon agenda avec des choses que j'aime. Depuis 2 mois je refais 5 heures d'équitation par semaine, ce que j'avais un peu mis de côté à cause de la fume et ça me permet :

1. pendant tout le temps où j'y suis de ne pas penser une seconde à mon envie de consommation
2. d'être éclatée grâce à l'activité physique, je rentre je suis ko
3. d'éviter l'ennui on va se mentir.

Je te souhaite bon courage en tout cas et j'espère que tu arriveras à passer le cap, surtout à ton âge, tu as de l'expérience et tu sembles très lucide sur toi-même et je pense que tu arriveras à avoir le déclic à un moment, en tout cas je te le souhaite !

---

**see62 - 08/03/2024 à 11h21**

Hello Younx

Le Cannabis j'en est fumé une bonne partie de ma vie et je peux dire que arrêter de fumer était un cap très difficile pour moi, il est vrai qu'après avoir stoppé de consommer du Cannabis on se sent très démotivé en soi.

Il est vrai que trouver une passion ou un hobby est très important car il faut surtout bouger et éviter de rester cloîtré chez soi, j'ai fumé de 15 ans à 45 ans et au bout d'un moment j'ai cessé de fumer le shit car je développais des angoisses et beaucoup de replis sur moi-même, de la manque de confiance en moi etc..

Ne sois pas inquiet si tu n'as pas trop de motivation car ton sevrage psychologique n'est pas encore terminé, tu verras que d'ici 2 mois tu n'y penseras plus et ta motivation de faire des choses reviendra à toi.

Mon hobby est le modélisme ferroviaire, la réalisation d'un réseau ferroviaire, un rêve d'enfant que j'ai pu réaliser mais le + important c'est qu'il faut éviter de rester seul, trouve-toi une compagnie, quelqu'un qui veille sur toi personne peut vivre sans amour, c'est très important car ceux qui subissent la solitude et qui vivent sans amour se réfugient souvent dans la drogue car la drogue est le substitut de l'amour, trouve-toi quelqu'un pour ne pas rechuter.

Ton envie de consommation est normale, fait du sport et le soir bois du thé vert, prend de l'Euphythose, tu le trouves en pharmacie, c'est des comprimés aux plantes qui aident beaucoup contre le stress après sevrage et la déprime.

Si tu te sens trop stresser va en pharmacie et achète de l'Euphythose ou du Cardiacalm, c'est en vente libre et c'est que des plantes en comprimé, ça aide vachement après un sevrage contre le stress-après sevrage.

---

**Younx - 09/03/2024 à 09h14**

Salut See62,

merci de tes conseils et de ta réponse, j'essaierai ce que tu m'as noté en pharmacie car je suis actuellement sous alprazolam mais j'ai pas l'impression que ça fasse grand effet. Mais ça n'a pas vraiment de lien avec la weed, plutôt des expériences traumatiques et 4 deuils en 5 ans. La weed c'était surtout la réponse pour m'éteindre le cerveau et je suis lucide la dessus. (Après je mets tous les moyens pour aller mieux, je mange bien, je fais du sport, je travaille et j'ai un bon salaire, et j'ai entamé un TCC avec EMDR cette année).

Ca ne me manque plus trop actuellement comme j'essaie de profiter à fond. Je me suis remise à la peinture, ce que j'avais abandonné les derniers mois. Hier j'ai fait 2h d'équitation western, aujourd'hui on va se faire un barbecue avec des potes qui montent aussi au centre et je suis contente d'y aller.

Je te rejoins, une vie sans amour ça ne vaut pas le coup et j'ai la chance d'avoir un partenaire depuis 5 ans qui me soutient et qui ne sourcille même pas quand je pète mes petits câbles car il sait que c'est passager.

Tiens nous au courant en tout cas si tu arrives à décrocher, je serai heureuse d'entendre que tu as réussi à passer le cap !

---

**see62 - 10/03/2024 à 17h50**

Je reviens donner un sujet à ma consommation.

Je ne suis pas prêt à me sevrer, je pourrais le faire mais je n'est pas encore de points d'interet qui me donne l'envie pour me lancer à le faire.

L'Heroine est une echappatoire à la solitude, elle me retire ces angoisses de vide et de me sentir seul, pour commencer un sevrage, ce sera pour quelqu'un, un engagement, quelques chose qui me donnera aussi pas le choix de le faire, rencontrer l'amour, nous préférons tous être seuls mais personnes n'est fait pour vivre seuls.

L' Heroine est pour moi une sorte de médicament contre l'anxiété et empeche toutes sortes de conneries venir hantée mon cerveau, avec l'Heroine j'ai envie d'avancer dans la vie et de bosser contrairement au Cannabis que j'ai consommé 30 ans à cette époque je vivais dans une bulle et j'avais peur des gens et peur d'avancer dans la vie, le Cannabis est dangereux pour soi même il te retire toute la confiance en toi, l'Heroine me procure le contraire, je n'est plus peur de gens et ça me donne cette envie de vivre et d'avancer dans la vie, une récente étude as été menée comme quoi les opiatés etais un bon Anxiolitique et anti-dépresseur et que lon pouvait traités certaines maladies psychique comme les angoisses et les dépressions.

Pourquoi pas !

L'Heroine me preserve contre mes angoisses mais je sais que c'est pas à recommander et que je doit stopper ma conso, j'ai une amie proche qui va venir vivre avec moi à partir de Mai et là j'entamerais un sevrage à la dure, peut être un peu de Kratom pour les 5 premiers jours, mais pas de substitue, je ne crois pas en la Methadone comme le faite pour se sevrer..

Je connais des gens sous Methadone et je les est vus finir en psychiatrie parce qu'ils avais arreter d'en consommer, la Methadone donne des effets de sevrage pires que l'Heroine elle même et la durée de sevrage à la methadone dure des semaines voir des mois !!!

A quand la medecine sous Kratom en substitue ? En chine les toxicomanes sont sevrés sous Kratom, ça reste naturelle c'est une plante, pourquoi en france on donne de la mathadone qui rend encore + dépendent quel heroine, je ne crois pas en cette medecine !

La Methadone, j'en est + peur que l'heroine à vraie dire...

---