© Drogues Info Service - 3 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Je m'en sors pas ...

Par Profil supprimé Posté le 16/02/2012 à 19h05

Bonjour, j ai 30 ans. J'ai pris de lhéroïne pendant 6 ans ça fait 1 an que je suis sous Subutex. Je peux dire que ça allait pas trop mal mais depuis un mois à peu près ça va pas, j'ai le moral au fond des chaussettes, je broie du noir toute la journée, je dore très mal...

J'ai décidé d'en parler à mon docteur ki ma prescrit des antidépresseurs !!!! Je pensais kil allait m'envoyer vers un psy ou un groupe de parole ou kelk chose dans le genre. Pour l'instant je ne les prends pas. Si vous avez un avis bon ou mauvais répondez-moi. Merci d avance.

9 réponses

Profil supprimé - 16/02/2012 à 19h20

Bonjour,

Je suis le modérateur de ces forums et je voudrais juste faire 2 petites remarques, tout en espérant que d'autres personnes vous répondront aussi.

Les symptômes que vous décrivez peuvent s'apparenter à une dépression. En ce sens la prescription de votre médecin semble justifiée.

Mais si vous attendiez qu'il vous adresse à un psy vous aviez tout à fait raison. Même les autorités sanitaires recommandent la psychothérapie, avant ou en parallèle d'une prise d'antidépresseurs, lorsqu'on se sent déprimé. Parfois quelques séances suffisent pour qu'on se sente mieux et qu'on n'ait pas besoin de médicaments ! D'autres fois cependant les antidépresseurs sont quand même nécessaires et sont un allié précieux.

Je vous conseille donc de rechercher effectivement un psy autour de chez vous, un psy qui soit à votre écoute (c'est-à-dire ne vous arrêtez pas sur le premier venu si vous ne le sentez pas lorsque vous le rencontrez). Vous n'avez pas besoin d'attendre la "prescription" de votre médecin pour en chercher un ! Vous pouvez chercher par vous-même ou vous pouvez aussi vous adresser à un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dont les équipes comprennent souvent des psychologues. C'est gratuit mais l'inconvénient est que vous risquez d'avoir un rendez-vous dans longtemps (tout comme pour les Centres Médico-Psychologique (CMP)). Certains CSAPA ont aussi des groupes de parole. Notre rubrique "S'orienter" dont vous trouverez le lien ci-dessous peut vous aider à en trouver les CSAPA les plus proches.

Une internaute (Bluenaranja) a laissé un message très intéressant sur son expérience avec un psy. Je vous

laisse le chercher dans le forum libre mais je vous en recommande la lecture.

Je vous souhaite un bon courage et j'espère que cet épisode difficile pour vous n'est qu'épisodique.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 17/02/2012 à 17h12

Bonjour,
Je suis aussi sous Sub depuis.. Pas mal de temps et je me sentais mal aussi : trés instable, trés pessimiste, et l'avenir pour moi ressemblait à un vaste trou noir. Mon médecin traitant m'a conseillé il y a 1 an d'aller voir un psy. J'ai donc pris contact avec un CMP pour ne pas payer. La spy ne me convenait pas alors j'ai changé et je me suis rendue à l'ANPAA. Il me suive depuis 1 an et je me sens vraiment mieux. Je ne suis plus instable, c'est plus claire ds ma tête. Je te conseille vivement de t'y rendre. Par rapport à ce que tu dis sur les antidépresseurs, je suis assez d'accord avec toi. A l'ANPAA, ils m'ont dit qu'il valait mieux que je ne prenne pas d'antidépresseurs car je suis déjà sous Sub et je suis trop faible avec les médocs. Mais bon, peut être que ton doc souhaite que tu prennes des antidépresseurs pdt une courte durée.

Je te souhaite bcp de courage et espère sincérement que tu te sentiras vite mieux..

Profil supprimé - 18/02/2012 à 18h19

merci bcp pour vos reponse; la ou ca s complik c k j suis super timide et g honte d se k j sui . je ne voi pa raconter ca!j en parle avec une amie (ki et mon hoxygene en ce momen)et j pleure a chak foi . la drogue ma isoler et j sui rester 6 moi san voir personn et j ne voi plu gran monde et qd j voi d gen ou k d colegu d travail m questionne!! je v pa dire j m sui la tete a l enver pdt 6an !! je n aime pas mentir mai j p dificilemen faire autremen!!! c le bordel dans ma tete

Profil supprimé - 19/02/2012 à 15h10

Bonjour,

Je connais bien le problème, hélas.

La réponse du modo est parfaite, comme tu t'en doutais toi-même, mieux vaut consulter - parfois quelques séances suffisent - plutôt que tout de suite prendre un comprimé. Surtout quand on est un ex tox et qu'on veut justement casser les habitudes pour en reconstruire de nouvelles.

C'est super que tu aies réussi à te stabiliser sous substitution !

Ce que tu décris, ça ressemble à un début de dépression, mais ça peut être aussi - ça m'est arrivé - si tu as vécu des choses dures, tout le temps que tu es dans la came, tu refoules un max, puis quand tu te bats pour décro, etc, t'es dans l'action, donc tu n'y penses pas.
Et une fois que "tout va bien", justement, quand tu es un peu plus posé, ton cerveau t'envoies des signaux parfois durs à décoder, pour te dire que puisque tout va bien, il y a ce truc là justement à gérer !

Et les anti dépresseurs sont là pour aider à mieux supporter temporairement le truc, pour comprendre le pourquoi du problème. Pas comme solution.

Tu es peut être à une étape de ta vie où tu ferais bien de faire le point avec un pro, pour mieux avancer par la suite.

Prends le temps de trouver le bon, quelqu'un qui soit "de ton côté", un minimum investi.

Bonne continuation

bluenaranja

Profil supprimé - 06/03/2012 à 17h59

Bonjour
je pense que tu n'as pas à avoir honte de ce que tu es. Au contraire c'est une démarche très courageuse que tu fais. Sortir d'une dépendance est tellement difficile. Tu as beaucoup de courage de faire cet effort donc tu dois en être fier. Ca ne va surement pas venir tout de suite mais il faut que ça vienne. Je te le souhaite en tous cas!!!!!

Profil supprimé - 11/03/2012 à 10h47

bonjour je te comprend très bien puisk j'en suis au meme point que toi...j'ai 37ans et cela fait 2ans que je suis sous sub. j'ai sniffé de l'héro pendant 6ans... la derniere année je consommais entre 5 et 10 g chak jour.. mon copain a toucher un héritage assez important et on a tout mis dedans... que de regret... quel honte... on a laisser passer une chance comme cel la... je suis aussi dépressive mais j'ai un doc ki s'occupe assez bien de moi on parle bocou par mail mais pfff c très dur certain jour je ne vois pas l'avenir, je suis très pésimiste sur tout ce que je peux entreprendre je me dis que je suis tro nulle et que je n'arriverai a rien de bon je suis a 12mg de sub et je lutte contre moi pour ne pas en prendre plus. au debut je prennais le traitement pour le mois et la dernière semaine il ne me resté pas grand chose car je consomer plus que 16mg par jour alors j'ai changer de doc et celui la est bien mieu que le précedent prescripteur qui s'en fouter un peu. la je prend mon traitement toute les semaines et biensur j'en suis encor à lutter pour ne pas tout consommer les premiers jours... je me dis que tout ca fait parti du sevrage et quil faut lutter contre soit meme... il ny a pas de raison quon y arrive pas puiskon le veux faut se donner du temps.. Je connais des personnes qui prennent du sub depuis 20ans jespere pouvoir arreter avant mais faut pas non plus bruler les étapes... si tu veux on peu en discuter ca me fera du bien aussi faut s souvenir comme on était avant cette rencontre de merde... on peu le redevenir jen suis sure jy croit faut just pas etre presser on peu pas effacer tout ca com ca... bon courrage a bientot jesper

Profil supprimé - 13/03/2012 à 17h39

merci a toutes et tous pour vos reponse elle m'ont fai bcp de bien !! rien que le fait d avoir ecrit toute ces chose ,l' aide des moderateur me font m sentir mieu.et g ossi retrouver kelkun que j avai perdu de vue a ki j m sui confié.j ai retrouver la force l envi d m batr pour sortir de ce calvaire, mai j ai pa trouver la force d aller voir kelkun pour m aider alors que tt le monde me le conseil. je vai bien mai j ai tjs honte de ce que je suis. j ai la sale mani de prendre du subutex "en trace"(je mange un 2mg mai le gou m fai vomir un foi sur 5 j ren) et ce geste m manque j me sen mieu qd j le fai !!ca aussi ca doit etre dan ma tete !!! sinon je pense que c'est le seul obstacle qu il fau que j arriv a surmonter pour pouvoir tourner une page definitive et arreter le subutex !! je vai faire mon maximun en tt cas

Profil supprimé - 19/03/2012 à 20h44

Hello,

surtout n'hésite pas à demander de l'aide, c'est si difficile, tout seul.On se bat contre une partie de soi-même. Un psy, ça peut être aussi une sorte de coach qui t'aide à tenir le cap.
après, c'est sûr, tu peux aussi avoir un déclic.
Moi, j'en ai eu un, bien violent : du jour où j'ai été enceinte, j'ai arrêté la came - sken, hero, amphéts. Toute ma grossesse, j'étais "portée" par le bébé, les hormones, puis quand mon fils a eu quelques mois, que j'ai compris que je gérais, je me suis pris un retour de bâton. Je rêvais de came toutes les nuits, à me réveiller au moment où j'allais envoyer le prod, le doigt sur le piston.A me réveiller en manque, mal de bide, les veines du bras crispé.
Le soir, l'envie montait avec la nuit.

J'ai couru chez le doc prendre du sub - oh pas beaucoup par rapport à ce que je prenais avant, six huit mg, et dessus, plusieurs fois, je prenais deux mg pour les envoyer. c'était plus fort que moi, j'achetais une pompe de temps en temps et je me faisais un taquet d'eau teinté de sub- alors que je n'avais pas touché à de la came depuis un an !!!

Heureusement, j'en ai pris conscience d'un coup - une copine a trouvé ma pompe dans la salle de bains et m'a tapé la morale - le pire, c'est que je l'ai mal pris sur le coup, parce que vraiment, je ne prenais pas de came !!! c'est limite si je l'ai pas engueulée d'avoir fouillé dans mes affaires alors que je l'hébergeais.
On en a reparlé il y a peu - c'est une amie, elle m'a dit que la pompe était en évidence dans le meuble, et qu'elle a pensé que mon subconscient l'avait fait "exprès". en tous cas, d'avoir ce regard extérieur m'a beaucoup aidée.

Juste un shoot d'eau salée - euh, oui, c'est n'importe quoi, c'est pr te montrer mon état d'esprit de l'époque. et deux semaines plus tard, je devais me faire un-deux taquet par mois, je m'entends dire à mon enfant qui m'appelle - attends, maman prends son médicament.
et là, grosse claque.

J'ai réalisé d'un coup que j'étais en train de faire exactement ce que je m'étais promis de jamais faire - moi enfermée dans la salle de bains en train de chercher ma veine, que même s'il n'y avait pas de défonce en jeu, la situation craignait. Je n'avais pas fait un bébé pour en arriver là.
J'ai jeté ma pompe, ça fait douze ans, j'en ai jamais racheté.

Même les pires trucs que l'on vit, les plus crados, ça peut devenir des expériences enrichissantes - une fois qu'on s'en est sorti.
Pour caricaturer Sartre, un homme qui marche sur une route et se retrouve face à un énorme rocher, et bien, c'est cet homme qui décide si le rocher devient une aide ou un obstacle. S'il va s'arrêter en se disant que c'est infranchissable, ou l'escalader pour voir plus loin.

et si vraiment la trace est trop dure, tente la métha, au moins, tu n'auras pas la lancinante tentation du choix !

courage
blue

Profil supprimé - 15/06/2012 à 21h38

salu j vien d faire une tentative subodore (y k le gout ki pass)prescrit par un adictologue 12 Mg alor k j snifai 2mg mai,bon j pren malade comm si j avai pri d la came j vai le voir il m di t soudoser j pren 16 encor pire mon doc m dit alor ui ca arive a certin patien j t en avai po parler coll donc j repas o sub il m di ça fai troi

jour tu tape po donc allez 10 Mg sou la Lang g fai 2 jour j m sentai po bien mai il m'a di normal c l suboxone mai g cracker g snifer donc j vai passer à la métha on verra bien sinon g ataker d voir une psy mai a kelk jour d passer a la metha la demoisell ki donner l envi d changer mon oxygene m annonce kell est mieu tt seul j vou avou que pfffff j sui un p perdu !! merci pour vos réponse