FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AIMERAIS STOPPER MA CONSOMMATION D'HÉROÏNE.

Par Aki Posté le 07/03/2023 à 00h27

Le problème est que l'association qui gère les addictions a 3 mois d'attente et je ne peux pas en parler à mon médecin car elle sait où je travaille, et bien que je sache qu'il y a le secret médical, je ne suis pas serein de lui en parler. Je travaille dans le médico-social et je ne peux pas en parler au travail. J'ai une consommation que je veux arrêter mais je suis faible face au produit. J'ai réussi à arrêter pendant 1 semaine et demi sans traitement, j'ai eu un gros chien mais un fois passé après une bonne semaine de douleurs de suées et d'insomnies, ça allait mieux. Mais dès que le dealer en a récupéré, je n'ai pas eu la force de continuer à ne rien prendre. J'en ai marre, et ça ne peut plus continuer comme ça, aussi bien pour ma santé que pour mes finances. Je tourne à 1 g par jour voir pour 2 jours. Je suis complètement perdu mais je veux arrêter. Un conseil à ceux qui n'ont jamais touché à ça, ne commencer jamais. Vraiment ça peut aller vite et c'est vicieux comme produit, on se croit plus fort au début, mais c'est lui qui te choper.
Désolé pour le pavé mais je ne sais pas comment faire.

18 RÉPONSES

Alex51350 - 07/03/2023 à 11h05

Salut mec je suis comme toi cul entre 2 chaises entre le j arrête et des y en a allez un petit g ... moi j étais à 5 min par jours je suis passeee par une hospitalisation 1 semaine. Pour me stabiliser à bas dossage en traitement .. dis nous en plus combien de temps tu y touches réellement quel sont tes symptômes ? Peut tu bosser en manque ? Tkt tu va t'en sortir champion si sa fait moinbs de 2 ans tu as 90% de chance d y arriver

chachoune88 - 07/03/2023 à 19h15

hello, du coup si je lis vos message, le nombres d'année de conso joue beaucoup dans le fait d'arreter totalement?
Pour ma part, j ai commencé jeune, a 20ans, héroine, pour ensuite passer par de la metha, apres quoi j'ai reussi a arreter mais periode de courte durée, au final sur les dix dernieres années je n'ai arreter que qeulques mois.
Et j'ai envie d'arreter cette merde, je sent que physiquement mon corps en a marre, et j'ai fais l'erreur de cumuler metha et prise d'héro, un jeu sans fin. Au final je prends mon traitement tous les matins, mais si je ne consomme pas tout les 6h environs je ressents l etat de manque, bien que je pense que le psychologique y soit pour beaucoup. Mais voila j ai 36ans et il est temps d 'arreter pour de bon.
Et pour vous, vous en etes ou dans votre conso? Vous avez réussi a décrocher? si vous avez des conseils, des astuces, pour réussir a arreter, je suis preneuse. Je voudrais pouvoir me reveiller le matin, et me sentir libre de ne pas prendre cette merde de gellule pour etre bien, pouvoir me dire aller ce soir je peux ne pas dormir chez moi, car je n ai besoin de rien pour etre bien, et au final je me creer mes propres barreaux de prison, car si je n ai pas mon traitement ou autre....je vous laisse imaginer la suite.

Alex51350 - 08/03/2023 à 00h47

Pour te répondre cha ! Moi depuis 3 ans je consommer 3 a 5 par jours en g . Avec le travail toujours impossible à arrêtez met j avais trouver une technique qui marche tu te met 15 jours en arrêt met faur de la volonté .. tu commences le 1 er jours à 80 de metha et tous les jours tu descend de 10 tu ne sentira pas de gros manque physiquement met le moral ça en prendre un coup et arriver à 10 pour passez à 0 essai d avoir uen gellule de 5 et 1 le top ou sinon tu fais 5 et après plus rien ! Les seuls symptômes une fois tous à l arrêt va être galère à dormir pas par les douleurs met plus d opiacé pour s endormir et tu va suee plus que d'habitude v est les seules chose que j ai trouver désagréable après si tu te l injecter la sa se peut cela ne marche pas moi c était snif moi à l heure d'aujourd'hui j ai choisie la bupremorphine a fondre sur la langue j ai décidé de me stabilisé pas très haut donc à 6 et je t avoue sa a mis 3 jours réellement à ce que mon corps prenne l habitude de 6 et pas plus et si je fais un extra c est je prend 2 j'hésite et je tape 3 trace de 0.15 seulement par jours et déjà là j ai un peu plus de suer mzt la metha marche très bien met beaucoup trop fort ! Essai ma méthode descendre progressivement

chachoune88 - 08/03/2023 à 10h33

Alors moi c est en sniff. J ai jamais passé le stade de la piqûre. Après je pense que c est beaucoup la volonté comme tu dis. Le pire c est que je veux arrêter. Mais j ai l impression de me sentir faible face à sa. J avais réussi à arrêter l été dernier pendant plus d 1mois, comme ça en plus sans vraiment chercher à le vouloir, et mon ex m à remise dedans. Et d un petit extra de temps en temps c est revenu journaliste. Y a des moments j arrive à super bien réduire, à consommé qu une trace le matin et une le soir, et en général au bout d 1semaine c est comme si le corps réclamé plus, et la en général tout les efforts que j ai fais pour réduire sur la semaine sont anéantis en un week-end. Et après ben le lundi je réessaye de redescendre ma conso. Après j ai entendu dire que si tu prends trop de metha sa provoque l effet inverse et tu peux te retrouver en état de manque car la dose sera trop importante pour le corps. La je suis à 50 de metha, en une prise le matin. Plus m'a conso qui serait en ce moment aux alentours de 1g par jours. Mais sa me bouffe la vie de dépendre de cette mère. Et c est surtout de mentir à tout le monde. De cacher à mon entourage ma conso. Et depuis le vaccin du covid et le covid que j ai choppé en decembre ,je trouve que je suis plus sensible aux états de manque des que je réduis. Bon après c est peu être psychologique aussi. Et du coup toi tu consomme encore? Après je lis beaucoup de chose ou ils disent que même si tu arrête il faut

trouver l origine du problème, ce qui t as pousser à consommer la 1ere fois. Dans un 1er temps c est surtout ma conso que je voudrais arrêter, ne prendre que la metha. Et après réduire la metha. En tout cas c est sympa de pouvoir échanger sur forum avec des personnes qui sont passé ou passe par la. Car mon entourage pas la peine d en parler. Et c est dure de s en sortir sans un soutien.

Alex51350 - 08/03/2023 à 11h02

Re je pense que tu peux y arriver déjà tu as un traitement au cast ? Ton mec consomme toujours lui veut pas arretez ? Moi aussi c est pareil je peux rien dire à mes proches ou autre personne n'aime sa . Après je n'ai jamais volé ou autre toujours travailler pour paye même fait un crédit car a 5 g par jours meme avec 2000 e par moi sa me suffisais pas et je suis retourner chez mes parents du coup j ai peter un plomb car je repense à mon passez ou je consommer pas et m'amuser car là à part consommer et dormir je fessait rien ! Moi je suis à la bupremorphine 6mg en gros 30 de metha met le top si tu as la volonté demande à passee à la bupremorphine franchement tu en chie vraiment 2 jours et une fois tu es stabilisé le bonheur car là metha déjà c est très fort en général c et pour ce qui se pique et les manques pire que l hero alors que là bupremorphine et moins fort par contre je t avoue pour me stabiliser a 6 mg j ai souffert 2 jours casiment pas dormir et moi c'est les courbatures au jambes le pire ! Après pour la metha surdosage c est plutôt overdose ! Ce qui te mettra un gros état de manque c est de jamais faire l erreur de mélange bupremorphine (subitex est une bupremorphine aussi) avec la méthadone la c est 24 h de manque met limite à mourir car sa ne agit pas sur les mêmes récepteur ! Ton histoire me fais mal au coeur sa se voit tu en veux tkt pas ai la volonté et écarte toi petit à petit de ses parasites

---

chachoune88 - 08/03/2023 à 16h44

J ai un peu la même mentalité que toi, je n ai jamais eus l âme pure et dure d une drogué. Même si je me drogué et que je mets la dessus, je mène m à vie comme tout le monde, je n irais pas à volé pour me payer ma dose. Mais c est vrai qu a chaque fois que j ai réussi à arrêter et bien il y avait quelqu un pour me faire replonger. Comme la en juillet ou c est mon ex, qui était en manque et qui m à demander de lui trouver quelque chose, et voulant lui rendre service, il c est fait une grosse ligne devant et m à tient celle la c est pour toi. Je la regardais,j hésité, et lui me disait, aller c est bon. C est pas une qui va te faire rechuté...sauf que si. Et comme pendant plus de 2semaines il m à demandé de voir pour lui et qu il m en payé une à chaque fois, la rechute était la. Et c est vrai que comme toi, à part consommé et dormir, même si personne ne sait, que sa se voit pas, sa va pas. Et comme j ai personne à qui parler de se problème, personne ne comprend que je me renferme sur moi même. Alors que c est juste cette mère qui me bouffe. Moi jsuis en appartement, au ras, je taf à côté pour m en sortir mais bon c est pas ma vie. Le pire c est qd tu sais que qd tu arrêtes tu as une pêche d enfer, tu rêves. Mais ouai seule je sais pas si j y arriverai. Après je me demande si passer par une cure ne serait pas une solution. Et toi, t es parents sont au courant du coup? Tu as de l aide et du soutient de tes proches? J avais tjr entendu dire que la metha était mieux que le sub. Qd j ai eus mon traitement j ai eus en 1er du sub mais sa marchait pas. Et de la on m à passé sous metha. Et au début j ai réussi à arrêter en intégrant la metha et en diminuant ma conso. J ai réussi à arrêter quelque temps, et après je reconsommais de temps en temps, avec la metha. Si bien que le corps est habitué au 2. C est vrai que je regrette l époque où on avait pas besoin de sa pour se sentir bien. Et c est vrai que pour ma famille qui pense que c est fini depuis 10ans tout sa, il y a la peur de les décevoir si ils apprennent la rechute. Du coup je leur lents. Et c est dure, dure de reconnaître avoir un problème avec sa. Désolé si je suis longue dans mon post mais j avoue que sa fait du bien de pouvoir parler sans se cacher, être honnête tout simplement.

CrissPeace - 08/03/2023 à 17h45

Salut les gens
Déjà je vous souhaite bon courage, avec de la volonté tout est possible il suffit de s'accrocher...
J'aurais juste une question, la je suis en train de commencer un sevrage a la dure , d'après vous sans métha ni aucune béquille le symptôme de manque devrait disparaitre après combien de temps ?
J'ai des réserves de métha a la maison mais je veut pas y toucher si possible , sa fait dix ans que je suis là dedans et j'ai envie d'en chier une bonne fois et de m'en sortir définitivement, j'aimerais juste savoir quand pouvoir espérer que sa aille mieux ...?
Sur le net j'ai vu tout et son contraire alors je vous demande a vous ...
Merci

ERIC16 - 12/04/2023 à 22h12

Bonjour à tous
Nouveau sur ce fil j étais consommateur de codéine, je suis passé après la loi Buzin au tramadol
Puis mare des ordonnances bidon je suis passé au marché noir . Descente aux enfers
Héroïne dite paco de merde oui !
Je ne sais plus quoi faire
J ai envie de stopper j en ai assez j ai juste peur des descentes à la buprenorphine, je connais mais je vais passer par là, duraille nécessaire

---

ERIC16 - 13/04/2023 à 14h32

Bonjour à vous
Je suis consommateur d héroïne et j aimerais décrocher encore une fois..
je suis suivi au CSAPA mais pas suffisamment, mis sous traitement au Subutex cela ne me convient pas je fais du yoyo avec passant de 8 à 24 mg par jour en sublingual pour finalement replonger dans l héroïne en snif et seulement en snif.
J ai arrêté l hero 3 fois pour finir par replonger dedans dès que j ai une emmerde qui arrive
La décroche est quand même dure même avec le Subutex ou je commence à me sentir mieux après 2 jours, mais 2 jours à être pas bien !!
La j ai décidé d arrêter à nouveau mais en changeant la méthode, exit le Subutex pour le moment , je vais demander à mon médecin de me prescrire du neo codion , pour moi ça avait marché il y a 20 ans et j avais arrêté pendant 20 ans de prendre cette saloperie d héroïne

Je me demande juste combien de cachet de neo codion j ai besoin avec une consommation de 1,5 grs par jour d hero .
En plus je vais partir loin d ou j habite pendant plus d une semaine donc ça serait ml idéal pour basculer au neo codion, ne pas avoir ces sensation de manque, c est ça qui m effraie,me stabiliser avec le neo codion puis ensuite peut être revenir au Subutex ou bien ne plus

rien prendre du tout.
Si quelqu'un connaît le nombre de cachet nécessaires ça serait le top, j ai pas envie de partir vers l inconnu.
Merci pour votre aide sur cette demande
Éric qui vie en Charente

---

chachoune88 - 13/04/2023 à 18h54

Pour te répondre crisspeace, on dit que l on atteint le pic maximum de manque vers 36h après la dernière prise de drogue. Et ensuite les symptômes s atténue.
Pour ma part, après avoir bien toucher le fond comme tu l à peu être lu dans mes post précédents, j ai décidé de faire des séances d hypnose le soir sur mon téléphone, et bizarrement je suis passé de 2grammes par jours à 0.3gr.
J ai commencé les séances d hypnose en me couchant le soir mardi soir, et mercredi, donc hier, je me suis levé, et j ai tenue 18h sans rien prendre, au bout de 18h j avoue que sa commencer à se faire sentir, alors j ai juste pris une toute petite trace pour dire que, j en ai repris une hier soir, une cette après midi.
Mais voilà comparer à lundi mardi ou je consommé encore toutes les 2h et consommé directe en me levant pour ne pas être en manque, la j en ressent moins le besoin. Je n arrive pas encore à passer le cap des 2jours sans rien prendre, ce qui serait en gros casi tout le travail de fait, mais j espace ma conso, la je vais essayer de tenir jusque demain le plus tard possible et ne craquer que quand se sera vraiment trop dure. Du coup voilà si jamais ça peu vous aidez les séances s hypnose. J avais déjà essayer en 2019 et avec seulement une séance j avais réussi à arrêter plus d 1semaine mais voilà comme tu a dis à la moindre merde je me réfugier dedans. J ai vu sur internet dans pas mal de chose, qu il faut réussir à passer le cap des 6semaines sans rien prendre pour vraiment ne pas replonger et que le cerveau assimile qu il n y a plus d adduction. Sinon je pense que le temps de sevrage a la dure dépend de chaque personne et de ton mental et de ta volonté. Si tu pense à être en manque, tu le sera. C est pour sa que je te conseil les séances d hypnose. Sa ne te coûte rien de le faire, tu les met le soir quand tu vas te coucher et tu laisse faire le reste. Tu écoute tous les soirs et même si tu t endors, ton subconscient vas l intégrer. Enfin j espère que sa t aidera. Moi d avoir vraiment réduit, je me sens retrouver de l énergie et de l envie de faire plein de chose.

ERIC16 - 13/04/2023 à 21h35

Personne au fil ?

Kenlesurvivant - 17/04/2023 à 05h12

Moi, personnellement je te conseillerai de prendre un traitement à la méthadone et de diminuer tout les mois en allant voir un addictologue. Le néo codion , j'ai essayé c'est galère car il faut en prendre beaucoup

---

Kenlesurvivant - 17/04/2023 à 05h21

Crisspeace, ça me fait plaisir de voir une personne qui fait la même chose que moi. Même si c'est Long et pénible courage,on va y arriver. Chaque jour qui passe est une victoire. C'est bientôt fini. Tiens bon après tu seras content du résultat.

MdV - 19/04/2023 à 21h55

Salut
J'ai aussi été accro pendant plus de 25 ans en prenant du subutex puis de la metadone et j'ai réussi après tant d'années, après il faut que tu évites les endroits et les personnes qui sont liés à ça, pas facile je sais moi je suis parti de ma région (62) et à chaque fois que je retourne là bas et que je revois des "Potes" je re consomme, le premier jour je sent le produit et dès le deuxième jour c'est reparti comme avant je consomme pour être normal et pas en manque...
Essai de prendre un traitement dans un centre d'addictologie et fume quelques pétards ça aide bien au début ... après essai d'éviter mon erreur de te plonger dans l'alcool c'est encore pire vu que tu en a partout et dans tous les repas et fêtes, confie toi à quelqu'un qui ne te juge pas mais qui veut t'aider...
N'ai pas honte c'est aussi une maladie, courage à toi, et n'oublie pas, à cœur vaillant rien d'impossible

---

CrissPeace - 15/05/2023 à 18h08

A coeur vaillant rien d'impossible , Bein je crois que je dois pas être si vaillant que sa j'ai vraiment voulu continuer le sevrage a la dure mais quand j'ai vu le lundi qui approchait de plus en plus , et que je me disais que je devais retourner sur le chantier alors que après plus de 36 heures j'étais dans le man absolu j'ai abandonné, je sais pas comment m'y prendre , j'ai 5oujours voulu éviter la cure en me disant que c'est pour les cas désespérés mais je commence à y réfléchir ... Mais d'après ce que je vois c'est super compliqué d'y aller alors je je commence à désespérer... J'ai l'impression qu'il y a pas de solution plus valable qu'une autre ...
Est ce que la cure c'est une bonne solution si on y arrive pas seul ? Est ce que c'est super long pour en trouver une ? J'ai essayer d'appeler 4fois on m'a dis a chaque fois de rappeller plus tard ... J'en ai marre , j'ai l'impression que tout est fait pour que j'y arrive pas ...
Mis merci de vos encouragements !

ERIC16 - 15/05/2023 à 22h39

Bonjour à toi et bienvenu au club
Voici mon astuce héritée de post d ici, je n ai rien inventé.
Tu consomme, essaie Subutex ou buprenorphine 2 mg 12 h après, au réveil par exemple, pas plus . Tu rail comme d hab 20 a 30 mn après, plus si tu veux. Consomme si tu à envie tu verra que tu la sent moins.
Au coucher 2 mg de buprenorphine, dors calmement.
Au réveil 2 mg et consomme si tu à envie. Soir idem 2 mg
Tu répète ça 3 jours après tu passe à 4mg le soir 2 mg le matin , consomme si tu veux tu la sent de moins en moins.

Passe ensuite à 4mg le soir 4mg le matin consomme si tu veux mais tu la sent presque plus .
Et ainsi de suite arrêt sous 8 jours sans être malade
C est comme cela que je marche et que ça marche pour moi
Courage
Éric

Kenlesurvivant - 15/05/2023 à 23h35

Bonjour à tous, actuellement j'ai arrêté brutalement mon traitement à la méthadone 40mg. C'est pas de la rigolade car j'ai pleins de symptômes comme des Idées noires, l'insomnie,les douleurs partout et un manque cruel d'énergie et de motivation. Je ne peux pas dire si je vais y arriver mais j'essaye. Heureusement que j'ai le soutien de ma gentille mère alors que j'ai 49ans. A cause de cette saleté d'héroïne j'ai perdu ma femme et mes enfants ainsi que mon travail et mon permis. On dégringole vite alors pour ceux qui ne connait pas,ni toucher jamais car vous le regretterez sérieusement. Bon courage à tous car c'est un Long combat

---

see62 - 16/04/2024 à 00h48

salut Eric Criss Chachounne et les autres..

Je reviens sur ce post, pour savoir à l heure de nos jours ou vous en Etes ??

Moi je consomme 1gr lhero/jours et suis en pleine décision d arrêter sérieusement..

Delà une chose, arrêter lors qu on est seul, se nest même pas la peine dy songer !!
La solitude joue beaucoup pour un sevrage car l état psychologique qu on est ,il faut être avec au moins une personne qui arrive à te raisonner et si on as pas çà, ces quasiment impossible..
seul je conseil une hospitalisation de 3 semaines...

Moi suis entrain de me sevrer avec de la méthadone en gélule de 40 mg le matin sans toucher de marron..
durent 5 jours juste une gélule de 40mg puis je stoppe la metha et je passe entre le 6e jour au 10eme jour à 50 gouttes de Théralene ' somnifère' au soir pour dormir ...

Puis au 10eme jour j arrête le somnifère et je commence à ré apprendre à marcher sans produit, un peu de CBD et de l Euphythose (plante) mais rien de + et beaucoup de tisane..

TOUT EST POSSIBLE SI ON LE VEUX FORT !!!

Essayer ma méthode.

Et évité de faire ça seuls ! , la solitude joue beaucoup, c est même elle qui ma fait chuter dans l héroïne !!...
Seul, faites vous hospitalisés !

Bon courage