FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

UN JOUR DE PLUIE QUI DONNE ENVIE DE CONSOMMER

Par Profil supprimé Posté le 09/09/2013 à 17h09

Bjr,

Je suis triste triste triste. J'ai tellement envie de consommer ça serait ce qu'un tt petit pétard de rien du tout où une toute petite trace, rien qu'une petite toute petite trace et rien, j'ai rien, impossible... Trop marre,ça me déprime ça me blase, malgrès l'arret le produit est tellement présent ds ma tête, je m'en cognerai la tête contres les murs (peut-être ça me permettrait d'oublier!).
De plus je ss bien sure suivie par le csapa de ma nouvelle ville, et malgrès mon abstinence (au début choisie mais qui maintenant me represente un p...de poids sur les épaules et qui
ne me semble plus du tout désirée), je dois régulièrement me soumettre à des analyses d'urines...pr contrôlrtr si je consomme pas! C'est la meilleure pourtant lors des rdv et entretiens ils le voient bien que je consomme pas et que j'en souffre!
Ds 1 premier tps les examens médicaux et en particulier les analyses de sg et d'urine ça me bloque. Et en plus pr contrôler une abstinence qui me fait c... et qui me tue, ben ça me remet encore plus face à des trucs pas drôles, ça me fait tellement remonter mon envie de consommer, tellement. ça me rend triste, en colère, ça m'angoisse ... Et après quand ils me disent : melle, c'est bien, tout est impeccable"...pffff ça me saoule, j'ai pas envie que tout soit impeccable en ce moment! ... ... et je vous l'ai dis, et j'en bbbaaaaavvvveeeee ....!!!!
Aussi je suis sous méta et j'ai diminuer de 10 fin juillet, en sachant qu'après ma diminution, j'avais continuer à consommer pendant 10 jours, ce que j'avais embarquer ds mes poches en quittant mon ancienne ville dc mes plans... puis après plus que la méta diminuée de 10mg (passé de 70 à 60), mon infirmière conseillère me dit qu'il faudrait peut-être réaugmenter? Est ce que ça me soulagerait? Est ce que j'aurais autant de craving à cause de cette diminution et en plus arret des conso en // (en sachant que ça fait 1 an que je consomme de tt à coté de la méta!)? Que me conseillez vous?
Aussi, depuis que je consomme plus, je calme mon envie, mon manque par pleins de cigarettes et des verres d'alcool que je ne peux m'empêcher de me reservir le soir... Pfffffffff...
Tout conseil sera le très bienvenu et je vs remercie à l'avance. Besoin au moins d'en parler, je me sens tellement seule. Merci, merci, merci à l'avanc pr les prochaines réponses

16 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/09/2013 à 17h31

Bonjour Lilou,

Aïe cela semble dur là pour vous ! Je tenais à vous remercier déjà pour vos messages d'encouragement aux autres que vous avez laissé ici. Je pense que vous les aidez en même temps que, j'espère, cela vous aide un peu.

Il n'empêche que visiblement c'est difficile pour vous. Vous m'en voyez désolé, vraiment. Ce qui est facile à dire c'est évidemment que cette envie finira bien par passer. Mais en attendant vous souffrez. Y aurait-il moyen pour vous de vous divertir, de vous occuper l'esprit en faisant autre chose même si je comprends bien que cette pensée est particulièrement obsédante ? Il me semble que vous avez écrit ailleurs que vous êtes prêt de votre famille : pouvez-vous les voir, faire des choses avec eux, quitte à vous forcer un peu au début ?

Pour ce qui est de remonter la méthadone ou pas c'est difficile à dire. Votre envie actuelle vous fait-elle penser avant tout à reprendre de l'héro ou votre obsession tourne-t-elle autour d'un joint ? Dans le premier cas c'est probablement un indicateur que vous avez du mal avec votre dosage actuel de méthadone. Dans le second je ne sais pas si remonter vous calmerait mais ce n'est pas impossible non plus. En tout cas ce n'est pas forcément une défaite que de remonter un peu sa méthadone si cela permet d'éviter une rechute totale. Cela arrive souvent que dans sa volonté de tout arrêter on aille un peu trop vite et qu'on se retrouve ensuite le bec dans l'eau en train de rechuter. Je vous dis cela mais je ne connais pas non plus votre relation à la méthadone et dans quelle mesure vous vous figurez que cela serait grave ou non de la remonter. En tout cas la méthadone est avant tout un traitement, il faut le voir comme cela, même si elle ne met pas fin à la dépendance.

La pluie et le froid c'est déprimant mais s'ils n'existaient pas on ne s'apercevrait pas qu'il y a du soleil et on ne connaîtrait pas le concept de chaleur. Aujourd'hui c'est difficile pour vous, particulièrement difficile, mais quand cela le deviendra moins vous apprécierez d'autant plus d'avoir passé ce cap, d'avoir emporté cette victoire.

Allez, courage Lilou, je suis de tout cœur avec vous !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 09/09/2013 à 18h23

Merci de tout cœur cher modérateur pour votre réponse chaleureuse.
C'est normal que j'aide les autres qui sont ds la même galère ou sur le fil, s'ils peuvent remonter la pente temps qu'il est encore temps, se sauver en courant face au gouffre du pdt avant d'y tomber, je n'hésiterai pas une seconde de leur dire, de donner des conseils, mm de crier "partez de là"! Bon je rp plus long plus tard à votre msg en tt cas .
Bonne fin de journée et merci encore

Profil supprimé - 09/09/2013 à 22h10

Alors pour répondre plus précisément, oui ma mère vit aussi à Niort, elle y est arrivée après une mutation pro mais en ce momment elle est en Corse, ainsi que mon père (qui vit à Fécamp du lui à son travail mais viendra souvent à Niort la voir).Donc en ce moment je suis toute seule point de vue famille. Il y avait ma mère, ma tante durant Aout sur Niort et effectivement, j'ai fait des activités avec elles, enfin plus précisément je me suis trainée derrière elles, je n'appréciait presque rien, passais mon tps à les bassiner avec la came, mon manque, sans compter que j'étais archi irritable, pleine de sauts d'humeur,angoissée, j'ai mm été agressive, jusqu'à casser des trucs ds la maison parce qu'il y avait pas de came et elles me laissaient pas picoler la dose, pref, j'ai pas été glorieuse ni chic ac elles, et je pense que je leur ai gâché les vacs et je m'en veut, je me mors les doigts. Mais hélas, ça me manque tellement parfois (la came) que je pars ds des crises d'angoisse et c'est incontrolable.
Après pr parler de la méthadone, est ce que j'en ai pris par mon propre choix, pas vraiment? Bien que j'ai failli +sieurs fois en prendre grâce à des plans de potes pour calmer le manque mais les potes qui étaient aussi les dealers préféraient me laisser en manque pr que j'aille leur racheter de l'héro et de la coke mm si je disais que j'avais plus un flèche...dc au début je restais sans un flèche à soufrir le martyr et attendre que le compte se renfloue et après je m'inventais des sous que j'avais pas dc je suis allée à liquider tt mon compte épargne, dépenser des sous que je devais à une entreprise, me mettre dans des découverts pas possible puis retourner l'armoire de ma mère et mettre la main sur ses économies, et carrément mendier des sous, rien de bien glorieux tt ça.
Alors en fait quand un des mes proches ont découvert que je consommais, m'a conseiller et accompagné chez son médecin traitant. A cette période ce n'était pas entendable que j'arrete, enfin j'étais sur le principe que je pouvais arrêter de moi mm quand je voulais mais que ce n'était pas les autres qui allait décider à ma place! Dc j'ai vu le médecin traitant qui m'a mis sous subutex et sous dosée. Dc j'ai vite re-craquer. Tant que j'étais sous sub, je craquais et si je prenais pas de came, c'était le super manque garanti. Je suis arrivée à un point où je sniffais les subs, pire quand l'argent manquait je coupais moi mm l'héro et la coke ac le sub pr grossir mes traces... ça a durer bien 3 mois comme ça, ttes les 2h, fallait ke j'aille prendre ma trace sinon c'était sueurs froides, angoisses, nausées garanties...Je suis allée voir un 1er centre se soins à cette époque. je ne me sentais pas prête à arreter mais au moins à apprendre à gerer mes conso (est ce possible?JE NE sais pas si c'est possible de gerer des conso...). J'ai tout expliquer et le medecin de ce centre m'a conseillé la méta. Moi j'ai dis pk pas mais je suis pas prête à arreter tte conso. Dc je suis passée à la méta, au début je n'avais pas assez dc je continuais à consommer pr attenuer le manque. Ensuite le medecin a augmenter la méta dc le manque d'héro a quasiment disparu mais je continuais à consommer de la coke et de plus belle...et tjrs malgrès une trace d'héro pr gerer la descente de coke, et jusqu'au moment ou c'est devenu les traces d'héro pr gerer la descente de coke, pr couper la coke car vu le prix je pouvais pas m'en procurer tant que je voulais,et après les re traces d'héro pr remplacer parfois la coke que je ne pouvais pas me permettre de m'acheter. Et la le cercle infernal ou je consommais c et hero à coté de la méta, et remanque, et fallais re augmenter la méta, et sans compter qu'à un moment le medecin n'acceptait plus d'augmenter la maté (heureusement qu'il ne la pas arreter!) dc pr pas être malade, c'était 3g coke hero + méta jusqu'au moment 3g c'était mm plus suffisant...A cette période je ne voyais pas la méta comme un traitement mais comme un produit en plus, ce qui m'arrangeait bien! Enfin plus j'en avais pour me défoncer mieux c'était. J'avais la facheuse habitude de prendre ma meta tot le matin, me reendormir, puis décoincer ac des traces de coke, me remettre à révasser ac des traces d'héro, mélanger les 2, parfois me réendormir ac une grosse trave de mdma, puis recoke, rehéro, bref bef je passais mes journées à me défoncer au maximum...idem pr les soirées ou j'ajoutais alcool en plus des pdts, en dec janvier, je tournais vodka, héro coke md et je prenais en plus la meta...enfin à ce moment et après un bad trip, et avoir parler longuement ac un ami, j'ai compris que je gerais plus rien, plus rien et que je me mettais en danger dc j'ai commencer à songer à partir en cure, ce que j'ai fait. Sans compter que niveau argent ça ne suivait pas ce train de vie et je savais que me retrouver chez moi, sans argent pr me procurer de la came, c'était impossible, j'aurai peter un plomb...et cette idée aujourd'hui que le fric a aussi influencer ds ma décision m'attriste, me met en colère...Bref tt ça est compliqué, bref l'enfer des produits...Et en revenant de cure rechute jusqu'à ce déménagement qui ne me laisse pas le choix que de l'abstinence... Je commence à comprendre seulement que la méta est un traitement et mm encore maintenant ttes les contraintes qui tournent autours m'énervent...franchement, le pétard, j'aimerai avoir ça pour au moins ressentir une sensation de paix, d'apaisement, d'être pausée, au moisn ça en dépannage mais ce qui me manque vraiment, tellement, à ce qui me hante jour et nuit c'est la coke et l'héro. J'aimerai soir en avoir devant moi à l'heure qu'il est soit de devenir amnésique au moins sur cette partie de ma vie pr les oublier ces deux là! Dsl pr les fautes d'orthographes car mon texte en doit etre truffé et pr la tartine! Merci et cien cordialement.

Profil supprimé - 09/09/2013 à 22h11

euh bien cordialement je voulais dire

Profil supprimé - 10/09/2013 à 11h04

Bonjour Lilou,

Merci pour toutes ces précisions. Je vois en effet que la méthadone a fait partie un certain temps de votre défonce. Cela sera un grand progrès qu'elle devienne à vos yeux désormais un traitement à part entière, dont on ajuste les doses en cas de besoin et en accord avec le personnel soignant qui vous suit.

Je comprends aussi que votre motivation à arrêter est en grande partie financière et que votre situation de sevrage actuelle est surtout due à votre déménagement. Vous voyez que vous êtes dans l'impasse avec la drogue mais j'ai l'impression que vous avez encore du mal à vous persuader que la drogue ce n'est plus pour vous. Il y a bien sûr la part du manque dans tout cela mais la question que je me pose aussi c'est quelles sont vos autres bonnes raisons pour y renoncer ? Quel travail thérapeutique faites-vous à côté pour y renoncer ? En effet, si vous êtes actuellement dans une situation favorable pour que vous arrêtiez - et c'est bien - ma crainte est que si vous êtes exposée à la possibilité de prendre de la drogue, alors tout cela ne vole en éclat. Ma seconde crainte est que si vous vous retrouvez dans cette situation alors, par envie et levée des barrières qui vous contraignent aujourd'hui, vous vous mettiez à trop consommer et fassiez une overdose. En effet ce sont les moments de rechute qui sont les plus favorables à une overdose.

Attention, je ne dis pas que vous allez rechuter ! Votre volonté, votre courage et votre rage de vous battre sont exemplaires. Je crois réellement que vous pouvez y arriver. Je veux simplement pointer les dangers que je vois et les faiblesses potentielles de la dynamique dans laquelle vous êtes. Je peux me tromper mais en tout cas il me semble important que vous soyez portée par des projets et que vous soyez réellement persuadée qu'au bout du tunnel il y a un réel mieux pour vous. Je crois que vous avez un nouveau travail et cela c'est déjà une très bonne chose. Poursuivez dans cette voie en essayant de concrétiser les bénéfices que vous avez à arrêter (utilisation des économies réalisées pour vous offrir quelque chose qui vous tient à cœur par exemple, pour faire des cadeaux à vos proches aussi, etc.). Le travail sur vous-même me semble en tout cas devoir être une composante importante de votre réussite, notamment pour "faire le deuil", comme on dit, de la consommation de drogues et notamment de coke et d'héro.

Quant à votre famille, vous l'avez peut-être fait souffrir un peu mais elle à l'air d'être là pour vous et c'est essentiel. J'ai l'impression qu'elle comprend que vous deviez en passer par là et après tout actuellement vous êtes sous pression donc votre manque d'intérêt et vos sautes d'humeur se comprennent. Ne culpabilisez pas trop de cela mais récompensez vos proches en réussissant. C'est probablement ce qu'ils espèrent le plus et les réjouirait le mieux.

J'ai oublié de vous l'indiquer dans mon précédent message mais bien entendu vous pouvez aussi nous appeler, particulièrement dans vos moments difficiles. Je vous rappelle notre numéro : 0 800 23 13 13, de 8h à 2h, gratuit depuis un poste fixe. Depuis un portable il vaut mieux composer le 01 70 23 13 13 pour être sûr que l'appel soit compris dans votre forfait.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 11/09/2013 à 14h10

Merci pr cette réponse et les numéros de tél, cher modérateur. Bon je vais me depêcher car je vais bientôt devoir retourner au taf, et l'heure tourne si vite!
Vous avez bien résumer la situation. Effectivement, il va falloir que je me bouge et que je me décide d'entamer une thérapie, je pense prendre contact avec un psy comportementaliste spécialisé ds les addictions. Hélas, je ne l'ai pas encore fait car je restais à pleurer sur mon manque, ne voulais entendre parler de rien, d'aucunes thérapie, juste trouver moyen pr consommer, je me disais et re disais "mais comment 1 psy ou autre thérapeute va pouvoir m'aider, ça va pas m'enlever mon manque." C'est vrai, bien sur que nn, mais il va certainement m'aider à avancer et à faire le deuil, chose si dure à faire. Effectivement, malgrés les conseils de ma famille que je ne voulais pas écouter, je ne réagissais pas,et comme il y a des choses qui m'ont déçues en cure, bah j'ai du mal à revenir vers les thérapeutes...et après je repoussais l'échéance comme je m'étais remis à consommer en sortant de cure, mais effectivement là, étant donner que le contexte m'empeche de consommer à ma guise, profitons en. Votre msg m'a fait bc reflechir et réagir.
C'est vrai que mon arret ne tiens qu'à un fil, très très fragile, et je dirai presque n'attends que la première occaz de consommer, de reconsommer... Je cherche mm par tout moyen de provoquer cette occaz, bref fragile et dangereux car déjà que quand je consommais je ne savais pas m'arreter, dc la si je trouve "ravitaillement", je risque d'être assez compulsive...et dc effectivement me mettre en danger c'est une réalité. Dc je vais vite réagir!
Dans un 2ème tps, c'est vrai qu'un bad trip sous coke, héro + bc d'alcool sur tt ça m'a fait peur, et j'ai fais vraiment peur à l'ami chez qui je me trouvais lorsque ça s'est passé...1er incident qui m'a laissé songeuse quand aux dangers des conso... Aussi de voir que je ne savais pas m'arreter et que plus je consommais, plus il m'en fallait, et que finalement je n'en n'avais jamais assez...Que je passais ma vie le port à la main en attendant des msg de mon dealer et si il répondait pas tt de suite, j'av ais tellement peur de pas avoir ce qu'il faut, enfin ou attendre longtps que les 1ers signes du manque apparaissaient spontanément...je n'étais plus capable de rien sans prendre mes traces...je passais ma vie à courir après de la poussière, enfin je ne vivais que pour et à travers ça... Que je devenais agressive ac les gens que j'aime, que j'ai été capable de mentir et mm voler...Mais aujourd'hui, tt ces pb amenés par la conso, ces pb auxquelss j'avais pris conscience, c'est comme ci que j'ai oublié, que c'est devenu secondaire. Je ne vois que le soucis financier aussi comme je disais ds mes précédents msg qui a aussi pencher la balance du coté "faut que je réagisse pour arreter", et ça me démotive, ça me met en colère...bref il n'y a que ça qui me revient...j'oublie les autres raisons qui sont peut-être plus valables et réelles...Le manque prend le dessus sur les raisons plus motivantes et il ne reste que la raison "contraignante"...
Dans un second tps, ça m'énerve car au scapa qui me suit, il faut faire des analyses d'urine ts les 15j, ça aussi ça m'énerve, ça me dégoute, surtout que je leur dit et explique ma situation, que je consomme plus et que c'est dur...Le fait de devoir faire des analyses d'urine pr vérifier si j'ai pas consommer hors que je le dis que nn, que je le crie, que j'en pleure, ben je me dis que c'est la meilleure...Sans compter que c'est ts les 15j dc hyper souvent. Je me sens fliquée...Sans compter que ça m'atteint ds ma pudeur...ça aussi ça me met en colère et surtout ça me demotive ça me démotive ça me démotive, ça me redonne encore plus envie de craquer et de consommer.
Autre point, oui vous avez raison, il faut que je profite pr reprendre des projets avec mes économies, j'aime bc voyager, dc je vais mettre de côté pr partir en voyage, et ça ça devrait me motiver, et malheureusement, j'essaie de me persuader mais parfois oui j'ai de l'enthousiasme, et parfois, mm souvent nn, l'envie de consommer est tellemnt présente, obsedante, forte. OUI IL va falloir que je fasse un travail et vite là dessus. Merci pr ces conseils. Allé je file, il est l'heure que j'aille au travail. jspr que mon msg fait en vitesse et plus bavard que je le voulais est clair et pas trop de fautes et répétions et mvaises phrases lol. Cordialement

---

Profil supprimé - 11/09/2013 à 16h59

enfin pr résumer tt ça: la drogue facile à commencer mais si difficile à arrêter!

Profil supprimé - 28/10/2013 à 14h14

Bjr libertad, je te remercie pr ton msg, je ne sais pas quel est la m...qui t'a mené en enfer pr toi mais ce n'est pas le plus important. Pour le reste nous nous ressemblons beaucoup. Je peux dire aujourd hui que j'ai des proches en or.Des proches auxquels jj'en ai fait voir de toutes les couleurs et qui ne m'ont jamais lacher, lacher la main. Des proches sur qui je pouvais m'en prendre, meme tout casser autour d'eux de moi car j'avais pas ma dose... j'ai ete odieuse, le manque m a parfois rendu odieuse, enfin mm pas parfois, souvent mm. Dernierement, apres justement une engueulade idiote ac ma mère et je n avais ni shit, ni coke, ni hero et pourtant un si fort craving.... g craquer et je me ss surdosee en metha que je n'ai plus vu en tant que traitemenf mais comme un moyen de secour pr la defonce, et bu une bouteille vodka cul sec.... dc overdose + coma ethilique... heureusement g fait cette jolie connerie justd avant mon rdv au csapa dc j'ai pu etre sauvée (la preuve lol si on peut dire) mais les medecins m'ont confirmé que j'ai eu de la chance et que ça a été chaud.... cet

incide t, cette encore mise en danger à causdwe mon addiction a été une prise de conscience, un declic qui me redonne envie d'arrêtés deme mettre minable, de me battre pr enfin m'en sortir .... d'autant plus que la semaine d'avant j'ai fini eb urgence après un surdosage cana et anti depresseur ... bref bref. Mes proches m'ont montré de la colere tellemenf qu'ils avaieng peur et envie de me mettre "un coup de pied o cul " de me crier stop, sort toi de là, on taime, et moi je ne trouvais que le moyen de leur en vouloir encore de m'en vouloir... de leur en vouloir car j'avais pas ma dose de came... et encore là mes proches ont accepté de m'accompagner de parler ac moi, demm'expliquer leur ressenti, ma mere est allé voir un infirmier au scapa et ca je lui en ait très reconnaissante. Aujourd'hui j'ai envie d'avancer et de ne plus faire les erreurs du passé, et accepter mon mal et le combattre. D'autant plus que je vis une epreuve dure en ce moment, j'ai perdu une tante qui m'était si chère.... et là je veux affronter et acceptef ma peine, et ne pas me cacher derriere les produits comme jai pu le faire il y a 2 ans quand j'ai perdu mon grand père... oui mes proches me crient dessus, en ong marre, sont peiné.... moi, oui, je leur en fait voir ac cette connerie d addiction. En plus je consomais des trucs vraimeng hard et ss sous metha et ça c'est encore quelqud chose de dur pr mes proches. Dc oui il faut que japprenne à les accepter ac leurs coup de mou, leurs maladresses, ils ont droit apres tout, je leur dois bien ça... mm si je consomme plus depuis aout coke et hero, g bc de craving, me rattrape sur l'alcool, les cachetons, prends de mauvaises derived, abusée sur le shit quand g reussi à en péché, vie de nb craving, me ss mise en danger à plusieurs reprises... n'arrive pas à passer une seule satané soirée sans mon verre.. c'est dure, et oui g des proches qui commettent des boulettes, parfois des grosses, mais qui m'aiment et ne me lachent à aucun moments, aucunes reprises... car je les critique mais que vivent tils quqnd ils me voient pleine crise de manque? En plein craving? Que le medecin les appelle et leur apprend que je ss e rea et sors du coma? Quelle douleur leur inflige je au quotidien, il faut que je sois plus regardante sur ça. Mon emmenagement à niort est un heureux hazard (mm si çà m'a pas semblé tjrs ainsi car plus de drogues dures et peu de shit....) car trouver un taf qui me plait vraiment, vraiment. Je travaille ds une boutique bio, je receptionne les colis, pointage, mise en rayon, fais de la caisse et du conseil dietetique, ça me plait dt y tiens comme lq prunelle de mes yeux. J'ai egalement adopté 2 adorables chats de 3 mois, ce qui me met un rayo. De soleil ds ma vie et me donne des responsabilité car il faut que je veille à leur education et bien etre dc de la, je ne peut me permettre nimporte quoi. J'ai la chance d'avoir bc de soutien de la part de ma famille et de mes amis, un travail qui me plait et realiser mes passions. Aussi en ce moment que je traverse une epreuve, je veille à ne pas restée seule pour eviter de craquer ça serait ce sur l'alcool ou tenter de choper du shit .... je vais normalement chercher mon traitement chaque jour au csapa mais la que les evenements m'amène à devoir me déplacer sur paris (avec ma mère) le csapa m'a fait des avances et la e core, je peux compter sur ma mere qui me garde mon traitement, dt me donne 70 mg chaque matin mm si çà lui fait mal que j'ai ce traitement... a bientot jspr et ac plaisir

---

Profil supprimé - 28/10/2013 à 14h22

Cher libertad, j'adore ton pseudo d'ailleurs, je rajoutd que j'ai décidé de suivre un sevrage metha en clinique en mai mm si je sais ça tres dur, puis ensuitd partir en inde pour un voyage initiatique afin de reprendre tt à 0 ac moi même. J'espère faire un sejour ds un ashram réputé, comme ça une hygiène de vie me sera imposee et je serai abritee "des tentations de la rue", ensuite jspr enchaîner ac des formations en ayurveda. L'inde est l'une de mes passions et je veux enfin prendre mon fric pr me realiser et ne plus le foutre en l'air ds la came, et me foutre en l'air en mm tps. Mon overdose a été un vrai declic, enfin quand les medecins vs dise : ça a ete cette fois ci mais la prochaine fois ça ira pas, vs avez eu vraiment de la chance.... euh ca fait reflechi! Allé msg pr ts ceux qui me lirons: tenons bon, courage, combattons cette satanee came et addiction, battons ns pr la vie si belle, rendons ns la vie belle, donnons ns les moyens a bientot

---

Profil supprimé - 04/11/2013 à 14h29

Bonjour Libertad, je te remercie de tes phrases qui font tant de bien et remplies de bon sens , tu sais je vais encore te demander conseil car je ne sais plus ou j'en suis.
Effectivement, les derniers tps je perdais pied car plus de coke, plus d'héroine, j'étais tout le tps en manque, tout le tps en craving! Le medecin m'a augmenter ma métha à 70 dc le manque physique se faisait moins ressentir mais il y avait tjrs le manque psy, fort fort...Sans compter que si je n'étais addict qu'à lhéro, ça rendrait les choses plus faciles... Il y a la coke, le crak, et la coke la coke ke je consommais chaque jours, au moins 2g (le crak était + occasionnel, heureusement je me dis avec du recul!), et ça le manque de coke est la, présent, qui se traduit par dépression, plus d'entrain, mal au cœur, dégouté de tout, une seule envie de prendre une trace, au moins trouver un moyen pour au moins une trace, le craving ki tanbourine la tête et ça aucunes substitution pour soulager le manque de coke)... Et là je ne sais plus ou j'en suis car le médecin addictologue m'a sortit que cliniquement je ne suis pas en craving, hors le médecin a du augmenter la méta à 70, dc le manque physique est parti comme je te le dis plus haut mais le manque psy et le manque de coke ne me lachait pas. Desesperée de pas avoir cette coke, je me suis jetée sur le shit, l'alcool, puis alcool, et métha que je n'ai plus vu comme un traitement mais comme un produit ds mon moment desespéré avant l'overdose (130mg de méta avalé en plus de mon traitement quotidien + 1 bouteille de vodka avalée cul sec...)...Je ne voulais pas faire de tentative de suicide...juste marre de pas avoir de produit, ne pas trouver de dealer, de ne plus reussir à pécher du cana...geste desesperé ds un moment de grand craving...Et le medecin me sort que nn je n'étais pas en craving mais nn j'ai frolé la folie. Mais c'est horrible de dire des choses telles à des gens. Je me suis sentie plus crédible, "menteuse" une fois de +,jugée, cassée . Mais quand on pert son entrain, on est déprimmé, on ne pense qu'au produit, ça tanbourine ds la tête, on se sent las, on ferait n'importe quoi pour juste une petite trace, le geste, le gout du produit, la sensation de chaud et d'intense bien être qui monte en nous après avoir pris la trace, quand tout ça manque horriblement, mais comment appelle t'on ça? J'y comprends plus rien, je pers mon latin, c'est horrible... Le medecin me dis que je passe de moments ou je semble déprimée, las à des moments d'intense exitation...Mais je serai restée un peu bloquée? A ton avis? A votre avis pour ceux qui me lirons? C'est vrai que parfois, j'ai l'impression "d'avoir des remontée", il suffit que je vis une situation stressante, je retrouve des sensations que j'avais sous produits ou plus désagreable, sensations que j'avais en descente de produits. Aurais je des séquelles de ma conso? La dernière fois, j'ai fais une soirée alcoolisée, le lendemain, je me sentais comme en descente de coke, mal, mal..cet état est passé 1/2h après avoir pris ma métha. Pareil, quand on est trop défoncé à l'héro (les acides aussi), on a du mal à uriner...parfois, il suffit que je sois stressée, fatiguée, je retrouve cette sensation, et ça depuis ke je me suis réveillée de mon overdose (que j'ai réussi à me coller à défaut ac de la métha et améliorée ac de la vodka!!!!!!!!). Aidez moi, éclairez moi svp. Merci des futures réponses

---

Profil supprimé - 04/11/2013 à 14h35

ps: je ressens encore du craving et des moments de nostalgie et envie de conso, mais j'arrive à mieux les gérer et les repousser!
Car d'avoir frolé la mort m'a été un déclic fort qui m'a fait une douche froide et qui me donne maintenant envie d'avancer, de laisser les pdts derrière moi, de m'en sortir pour de bon cette fois ci!
Je voudrai faire un sevrage métha en clinique en Mai puis partir en Inde. J'ai du mal à exposer mon projet au csapa qui me suit. J'ai peur

qu'ils refusent et qu'ils ne me sentent pas prête. Mais pourtant, oui je me sens prête et motivée. Les gens, mm si ils sont médecins ne sont pas en moi...et moi seule je sais, je sens ce qui est bon pour moi...Comment faire? Dois je vraiment avoir le feu vert du scapa pour faire mon sevrage en clinique? Help me please. Je me sais encore fragile mais motivée... Merci des réponses

---

Profil supprimé - 04/11/2013 à 21h14

Je remets ce mail où je voulais qu'il soit placé ds la conversation, à priori j'ai fait une mauvaise manip et il a attéri comme un cheveu ds la soupe trop haut ds la conversation dc difficile à me lire et me suivre! Allé hop voici:
Bonjour Libertad, je te remercie de tes phrases qui font tant de bien et remplies de bon sens , tu sais je vais encore te demander conseil car je ne sais plus ou j'en suis. Effectivement, les derniers tps je perdais pied car plus de coke, plus d'héroine, j'étais tout le tps en manque, tout le tps en craving ! Le medecin m'a augmenter ma métha à 70 dc le manque physique se faisait moins ressentir mais il y avait tjrs le manque psy, fort fort…Sans compter que si je n'étais addict qu'à lhéro, ça rendrait les choses plus faciles… Il y a la coke, le crak, et la coke la coke ke je consommais chaque jours, au moins 2g (le crak était + occasionnel, heureusement je me dis avec du recul !), et ça le manque de coke est la, présent, qui se traduit par dépression, plus d'entrain, mal au cœur, dégouté de tout, une seule envie de prendre une trace, au moins trouver un moyen pour au moins une trace, le craving ki tanbourine la tête et ça aucunes substitution pour soulager le manque de coke)… Et là je ne sais plus ou j'en suis car le médecin addictologue m'a sortit que cliniquement je ne suis pas en craving, hors le médecin a du augmenter la méta à 70, dc le manque physique est parti comme je te le dis plus haut mais le manque psy et le manque de coke ne me lachait pas. Desesperée de pas avoir cette coke, je me suis jetée sur le shit, l'alcool, puis alcool, et métha que je n'ai plus vu comme un traitement mais comme un produit ds mon moment desespéré avant l'overdose (130mg de méta avalé en plus de mon traitement quotidien + 1 bouteille de vodka avalée cul sec…)…Je ne voulais pas faire de tentative de suicide…juste marre de pas avoir de produit, ne pas trouver de dealer, de ne plus reussir à pécher du cana…geste desesperé ds un moment de grand craving…Et le medecin me sort que nn je n'étais pas en craving mais nn j'ai frolé la folie. Mais c'est horrible de dire des choses telles à des gens. Je me suis sentie plus crédible, "menteuse" une fois de +,jugée, cassée . Mais quand on pert son entrain, on est déprimmé, on ne pense qu'au produit, ça tanbourine ds la tête, on se sent las, on ferait n'importe quoi pour juste une petite trace, le geste, le gout du produit, la sensation de chaud et d'intense bien être qui monte en nous après avoir pris la trace, quand tout ça manque horriblement, mais comment appelle t'on ça ? J'y comprends plus rien, je pers mon latin, c'est horrible… Le medecin me dis que je passe de moments ou je semble déprimée, las à des moments d'intense exitation…Mais je serai restée un peu bloquée ? A ton avis ? A votre avis pour ceux qui me lirons ? C'est vrai que parfois, j'ai l'impression "d'avoir des remontée", il suffit que je vis une situation stressante, je retrouve des sensations que j'avais sous produits ou plus désagreable, sensations que j'avais en descente de produits. Aurais je des séquelles de ma conso ? La dernière fois, j'ai fais une soirée alcoolisée, le lendemain, je me sentais comme en descente de coke, mal, mal..cet état est passé 1/2h après avoir pris ma métha. Pareil, quand on est trop défoncé à l'héro (les acides aussi), on a du mal à uriner…parfois, il suffit que je sois stressée, fatiguée, je retrouve cette sensation, et ça depuis ke je me suis réveillée de mon overdose (que j'ai réussi à me coller à défaut ac de la métha et améliorée ac de la vodka !!!!!!!!). Aidez moi, éclairez moi svp. Merci des futures réponses

---

Profil supprimé - 05/11/2013 à 15h13

Pour résumer mes 2 derniers msg, j'ai perdu totale confiance aux médecins et personnel soignant et censés de m'aider ... je me sens mise la tête sous l'eau à la plupart de mes rdv et la plupart du tps que j'entame un suivi ...

Profil supprimé - 07/11/2013 à 16h49

Slt Libertat, je te remercie de ton msg qui me remonte carrément le moral. Pour répondre à tes questions, ce médecin, je ne l'ai vu que 1 fois avant mon overdose (elle rentrait de vacances) et je ne l'ai revu que seulement lundi dernier (elle était repartie en vacances et elle rentrait à nouveau), pour tout te dire, elle ne me connait pas et elle avait l'air à peine au courant de mon dossier, et décidée à me remonter les bretels sérieux...car j'avais fait une overdose...et ça l'a agacée royalement! Je suis arrivée ds la salle d'attente, elle a ouvert la porte et elle me dit, allez y, j'arrive très sèchement, ni bjr, ni m..., déjà je me suis dis ça commence bien! Ensuite elle est arrivée après m'avoir fait poireauté ds son bureau, s'assoie, me fixe et elle me dit "alors?",d'un ton glacial, et j'ai eu envie de lui répondre "alors quoi?" mais j'ai pas osé et mal à l'aise, je me suis mise à begayer! Oui comme tu le dis, il y en a beaucoup qui croient avoir le pouvoir et qui sont ds la réprobation et s'amusent à descendre le patient. Je me demande si ds leur tête, pleines de jugements, on est pas le petit drogué dc débile!!!!! Enfin, tu peux relire mes msg depuis le début, ce n'est pas la première fois que je me fait descendre par du personnel soignant qui croient avoir le pouvoir. Et hélas ça m'a fait reculé, je me retrouve à nouveau seule avec mon envie de consommer qui me martèle la tête. De plus, je redécouvre les tristes journées d'automne, l'ennuie...Sentiment qui m'était devenu lointain car depuis pratiquement 2 ans, je vis ds ma bulle par les produits, je "noyais l'ennuie en consommant, en consommant de plus en plus et dès que l'ennuie ou une contrariété pointait son nez, je fuyais en consommant, en début de mois je consommait à ma guise, et en fin de mois, moins de sous dc c'était la galère du manque, et après je me suis mise à me mettre des découverts pas possibles, à prendre de l'argent que j'avait de côté, comme je disait ds les autres msg, j'ai été jusqu'à voler pour fuir le manque et pouvoir consommer et il m'en fallait tjrs plus et encore plus...Le produit est un drôle de compagnon de galère, il nous renferme ds un paradis artificiel, ensuite il ns devient obligatoire pour pas être malade, et nous oblige de tristes comportements tout comme toi, dont je ne suis pas fière. Et si on a pas notre dose, en tout cas ça m'est arrivée pleins de fois, on remplace par l'alcool, les anxio, les antidépresseurs, les speaces cakes et j'en passe, et j'en passe...Tu sais à un moment, je consommais de la md ts les jours en plus de la c, de l'héro,je passais mon tps à me faire des traces et à dormir, à revasses, à me sentir amoureuse de tout et tt le monde, la md aidant mais la descente de tout ça était salée dc j'en reprennais dès que je sen tais les premiers signes de descente se faisais ressentir, et pour m'accheter ma dose, quand j'en avais plus, j'étais prête à tout retourner chez moi pour trouver un billet. Avec du recul, je suis descendu bien bas, et le pire c'est que j'ai du mal à faire le deuil du pdt, de la défonce... Bon je ne vais pas refaire l'histoire, mais aujourd'hui, oui, je veux continuer à avancer, et tt comme toi, j'aimerai un jour, quand je serai clair et en paix avec tout ça, moins fragile, j'aimerai aider les autres, les aider vraiment, en les encourageant, en parlant, en leur rappelant que effectivement on peux avoir des fragilitées qui nous mènennt ds la dépendance mais que ça n'empêche pas qu'on est des gens bien. Oui, je pense que j'ai des fragilités, mais que je suis quelqu'un de bien, de tenace, de courageux, de volontaire, de disponible pour les autres...Oh c'est vrai que c'est dure en même tps d'énumérer ses qualités mais celles que je viens de citer, je pense les avoir. Oui tu as raison, il faut cntinuer à avancer, et ne pas se laisser abattre par des soi disant personnel soignant qui se croient tout permis et qui oublient le respect des gens! Il faut que je me ressaississe là, maintenant. Heureusement que je travaillais ce matin car je me suis surprise à avoir envie de MD, pas top... Heureusement que j'ai mon taf qui me

plait, et ma petite famille de chat qui est ma motivation et qui me donne des responsabilités. Ma petite famille de chat va bien, ils font des bétises aujourd'hui, lol! Aussi ils grandissent et deviennent de beaux chats. Cet après'm, j'ai joué avec eux,ils sont venu me faire un gros calin, bref ces petits chats m'offrent des moments des paisibilités ou j'oublie tout, de vrais petits rayons de soleil

---

Profil supprimé - 08/11/2013 à 10h19

Bonjour Libertad !

Merci pour ce message à Lilou, merci pour votre soutien aux autres aussi. Belles paroles que les vôtres !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 27/11/2013 à 15h03

Bonjour Libertad,
Dsl pour ma réponse tardive, ton dernier msg date du début du mois, et on est déjà à la fin du mois, déjà! C'est vrai que "mes mésaventures" avec le scapa m'ont vraiment pris la tête...et m'ont même fait douter de moi. Mais oui tu as raison ds ce que tu écris, la prhrase d'Abraham LINCOLN, enfin tout ce que tu me dis au début de ton msg... Oui, cette phrase serait bonne à être lue par tous ces référents qui nous parlent mal, et prennent apparement du plaisir à mettre les gens minables. Malgrès tout, après cette mauvaise expérience de plus avec le scapa de Niort, il va me falloir du tps avant de refaire confiance à de nouveaus psy, référents, médecins. Aujourd'hui, j'ai arrêté mon suivi avec le scapa d'ailleurs. Je suis suivie par un médecin de ville qui a l'air très compréhensif sur mon histoire. Par-contre, je ne sais pas si j'ai envie de faire un suivi psy. Est ce que ça sert à quelque chose à ton avis? A votre avis pour ceux qui me lirons. Sinon, j'ai du mal à me faire à ma nouvelle vie, vie sans consommation, et dc je m'ennuie, je tourne en rond :'(. Je sais, il va falloir que je me secoue. Dans un premier tps, je me suis inscrite au sport, ce qui me fera penser à autre chose, me défoulera, et me fera passer du bon tps. Après oui en ce moment, j'ai du mal, j'ai l'impression d'être renfermée dans une petite vie quotidienne, étriquée, classique, totalement ennuyeuse. Mais finalement tu as certainement raison Libertad, c'est peut-être mon regard qui est ainsi sur ma vie...! Ce qui est le plus dur, c'est que j'ai du mal à me bouster à faire des choses, à me motiver. Allé oui il faut que je me mette "un coup de pied au derriere" lollll, et oui je suis d'ac, avonçons ensemble!