© Drogues Info Service - 7 décembre 2025


Forums pour les consommateurs

# Échanger sur l'addiction à l'héroïne

Par Profil supprimé Posté le 28/05/2019 à 20h02

Besoin d'aide d'ex usagers svp,je suis en sevrage et j'ai très peur de craquer..

Merci à vous

## 93 réponses

---

Profil supprimé - 31/05/2019 à 13h53

Je n'ai pas craqué, je prends encore un peu de valium mais il y a du mieux physiquement et psychologiquement.

J'espère juste trouver quelqu'un avec qui échanger ici,..
Merci a vous.

Profil supprimé - 03/06/2019 à 21h28

Bonsoir Ninarez.
Comment vas-tu ? J'espère que tu as tenu le coup.
J'ai arrêté l'héroïne il y a 5ans, je sais combien c'est dur... Mais tu dois croire en toi, je suis sure que tu vas y arriver ! N'hésites pas à me répondre, j'essaierai de passer demain pour voir si tu as donné des nouvelles.
Courage,
Coralie.

Profil supprimé - 04/06/2019 à 08h52

Bonjour !
Merci beaucoup pour votre réponse
Non je n'ai pas craqué et c'est maintenant que le "travail de fond"commence..

Avec grand plaisir pour échanger ..

Merci beaucoup !

Profil supprimé - 04/06/2019 à 10h20

Et bravo pour votre abstinence !!! )

Profil supprimé - 04/06/2019 à 14h02

Coucou !

Ah c'est vraiment génial ça ! Ça fait combien de jours ? Comment tu tes sens physiquement ? Est ce que tu es aidée par quelqu'un (un proche ou un professionnel) ? Tu veux bien me parler un peu de toi ?
Si mes questions sont trop indiscrètes n'hésites pas à me le dire !

Merci c'est gentil Ma vie à complètement changé depuis, j'ai repris des études, j'ai un nouveau chéri et mes proches font de nouveaux partie de ma Vie... c'est génial Tu verras, tu vas y arriver aussi, j'en suis sure !

Prends soin de toi,
Coralie.

Profil supprimé - 04/06/2019 à 14h03

(Désolé pour le tutoiement, ça t'embêtes ?)

Profil supprimé - 04/06/2019 à 20h28

Coucou, contente de voir que nous sommes pas seuls... Je serais contente de pouvoir discuter avec Vous... J'essaie d'arrêter mais je n'y arrive pas... Jai peur pour moi et mes enfants c'est une vraie spirale infernale.. en tout cas ça me ferait plaisir de p pouvoir parler avec vous

Profil supprimé - 04/06/2019 à 21h05

Pas du tout tutoyons nous merci pour ta réponse )

Eh bien non, j'ai fait ça toute seule c'est pas le premier alors j'anticipe.
Heureusement je ne travaille pas actuellement ...
Ce qui est difficile pour moi actuellement c'est l'idée de devoir y renoncer totalement, d'apprendre a vivre sans ma béquille perfide,et ce sur la durée..
Physiquement c'est fini (9jours)c'est côté psy que je dois apprendre a tenir,a ne plus me réfugier dans la came..

J'ai 33ans, bientôt 34.
J'ai commencé mon histoire avec ma "fenêtre sur vide"
a 17ans,l'homme que j'aimais a l'époque se piquait.
A 18ans j'étais déjà salement accro..
Je m'en suis sortie en le quittant, a 26ans.
Et j'ai tenu quatre ans sans et sans substitution.
En étant heureuse..
J'ai beaucoup avancé a cette époque, pour me refaire piéger a 30ans,en pensant orgueilleusement que j'en avais fini acec l'addiction, que un gramme par ci par la n'aurait pas grande conséquence..

Depuis je consomme pour mieux arrêter pour ensuite reprendre,et en m'en voulant a chaque fois de façon plus ou moins consciente(je me suis beaucoup bercée d'illusions )

Mais voilà, en qq années j'ai de nouveau laissé cette poudre illusoire s'installer dans ma vie.
Personne n'est au courant de cette rechute.
Aujourd'hui je sais clairement que je ne dois plus jamais me le permettre, qu'elle que soit la manière dont la maladie cherche a s'exprimer pour me faire consommer..
Mais ce n'est pas de le décider qui est dur pour moi mais bien de le faire dans le temps..

Merci infiniment pour ton écoute en tt cas,cela me fait beaucoup de bien..
Plein de bonnes choses pour et dans ta vie..

Je continuerai a passer sur ce site tous les jours,ça m'encourage dans ma lutte..
Amicalement,

NINa.

Profil supprimé - 05/06/2019 à 11h24

Bonjour Claire

Avec plaisir pour échanger
Comment ça se passe pour toi?

Profil supprimé - 05/06/2019 à 11h28

Ps: avec plaisir pour discuter avec vous mais sachez qu'avec le différé des messages je ne les vois pas forcément tout de suite mais je passerais tous les jours

Merci infiniment d'avoir réagi a ce fil Coralie et Claire)

Profil supprimé - 05/06/2019 à 13h46

Coucou Nina,
Bein moi en lisant ton post jai l'impression d'avoir un peu la même histoire que toi...
J'ai rencontré mon chéri qui se piquait à l'époque aussi et jai commencé comme ça.. j'ai tout fait pour arrêtér toute seule et sans rien et j'y suis arrivée
Mais voilà que des années plus tard ça s est réinstallé..... et la impossible de m'arrêter toute seule...
Je suis allée me faire aider dans un csapa et depuis je suis sous metha mais je ne me.stabilise pas et jai pleins de soucis à côté....
Comme c est dur de tenir et se dire qu'il ne faut plus rien prendre....
Contente de pouvoir en parler avec toi!
A bientôt

Profil supprimé - 05/06/2019 à 17h49

Salut Claire

Alors apparemment on a environ quatre heures de différé sur nos messages, le temps que le modérateur

valide

Comment vas tu aujourd'hui ?
De mon côté pas trop mal,j'essaye de canaliser mes humeurs, l'envie est la mais plus le besoin alors je résiste, je me dis que ça sera un jour après l'autre..
Je me fais relancer par les dealers, c'est dur mais je reste pour le moment (et j'espère sur la duree)déterminée a arrêter totalement.
Ma seule substance c'est l'herbe,je me vois pas encore faire sans

Si tu veux qu'on se parle en simultané je peux te donner un mail

J'espère de tout coeur que ça va aller de mieux en mieux pour toi,n'hésite pas a te raconter si tu veux bien,je serai heureuse qu'on s'encourage mutuellement !

Pensée aussi pour toi Coralie, si tu repasse par la

Profil supprimé - 06/06/2019 à 07h48

Coucou Nina, Merci pour ta réponse et franchement je me vois dans toi°°°!!! Mes dealers me relancent aussi et c'est dur de tenir!!! Avec plaisir ton mail comme ça c plus facile
Aujourd'hui g rdv au centre mais bon la methadone c'est dur et c'est horrible à boire .... J'espère que toi ça va?
Bizou bizou et à très vite

Profil supprimé - 06/06/2019 à 09h38

Coucou Claire

Oui je suis d'accord la metha c'est pas terrible a boire tu ne pourrais pas la demander en gélules ?

C'est super que tu restes déterminée en tt cas!
Oui les dealers relancent c'est dur a gérer, mais je veux pas céder a mes pulsions.

La physiquement c'est fini et côté psy ça pourrait être pire alors je m'accroche..
Si je cede je connais les conséquences directes pour qq heures de planage,et je sais que ça vaut pas le coup et que c'est vain..

Courage on va y arriver et trouver l'équilibre, même si cette saloperie essaye de nous faire croire qu'on peut pas faire sans elle!

Amicalement, belle journée,

NINa

Profil supprimé - 06/06/2019 à 09h58

Ah oui j'ajouterai que l'avantage du sevrage physique c'est que je suis beaucoup plus apte a être objective sur moi même..
Cette daube essaye de me rattraper a certains moments de la journée en me faisant croire que je peux pas faire sans elle ou qu'elle va me faire du "bien" alors que justement c'est a cause d'elle que je ne peux rien faire dans le temps ou rien projeter...

Faut que je réapprenne a être libre c'est fou..!
A bientôt

Moderateur - 06/06/2019 à 10h25

Bonjour Claire, bonjour Nina,

Nous sommes désolés mais ces forums sont anonymes, vous ne pouvez pas vous y échanger vos mails. C'est pour votre sécurité.

@Nina : par conséquent nous avons refusé votre contribution. Si vous le souhaitez nous pouvons la publier mais en supprimant le mail que vous y donnez. Ou vous pouvez reproposer un nouveau texte sans votre mail.

Merci pour votre compréhension.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 06/06/2019 à 12h16

Bonjour,

D'accord je comprends et accepte les conditions..
Je veux bien que vous validiez ma réponse précédente sans l'adresse mail..

Merci a vous.

Moderateur - 06/06/2019 à 12h27

Bonjour Nina,

Merci pour votre réponse.

J'ai publié votre message sans l'adresse email. Il apparaît plus haut sur cette page, il s'agit du message daté d'aujourd'hui (6/6/2019) à 11h38.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 06/06/2019 à 12h35

Parfait merci c'est resté chronologique comme ça

Profil supprimé - 06/06/2019 à 14h05

Coucou, dommage pour les adresses !
Oui la metha en sirop j'en peux plus et ils m'ont dit que les gélules c'est après 1 an de traitement...
Moi le mental c'est pas gagné en plus j'ai eu plein de soucis avec mon dealer même pas racontable..
Il faut s'accrocher mais je me sens tellement fragile...
Chaque jour est une victoire !

Profil supprimé - 06/06/2019 à 20h02

Coucou les filles. DSL j'ai mis du temps à répondre. C'est vrai que c'est pas très pratique ce forum, on ne peux même pas s'envoyer de messages privés je crois ?
En tout Cas je vous félicite, c'est vraiment top ce que vous faites !
Je suis un peu comme vous, j'avais déjà pas mal de soucis psy quand j'étais ado, et j'ai rencontré mon ex qui prenait de la cam, et comme une c***e j'ai fais pareil... 6 ans plus tard, j'ai eu un déclic, je me suis dit que c'était arrêter ou crever, alors j'ai quitté mon mec et j'ai eu la chance d'avoir un cousin qui m'a accueilli pendant 1 mois, le temps d'aller un peu mieux. J'ai arrété sans substitution (javais beaucoup essayé d'arréter sous shbutex mais sans effet) et depuis je fume juste des joins.
Je sais bien que c'est vraiment pas facile phsycologiquement, mais vous avez fait le plus dur ! Ne pensez qu'a votre Vie d'avance, votre Vie sans drogue, où tout avait tellement plus de saveurs, de couleurs... La Vie n'est pas facile c'est sur, on a tous des choses à affronter. Mais vous n'êtes pas seules face à ça. Il faut vous battre, tous les jours, un pas après l'autre, une victoire apès l'autre. Vous en êtes capables, autant l'une que l'autre j'en suis persuadée. Il ne faut pas que vous fassiez les bras, jamais. La Vie est bien trop belle pour ça, même s'il faut apprendre à voir tous les petits bonheurs qu'elle nous envoi.
Et comme on dit, "le bonheur est avant tout un choix".
Pleins de baisers

Profil supprimé - 06/06/2019 à 20h35

Les filles, c'est peu etre bete ce que je dis, mais bloquez les numéro de vos dealers et des gens qui consomment ! Voir même changez de numéro !

Profil supprimé - 06/06/2019 à 23h23

Coucou Claire

Oui il faut s'accrocher, et chaque jour est une victoire comme tu dis..
De mon côté quand la pulsion se fait sentir je fais le calcul bénéfices /conséquences c'est vite vu..

J'espère que tu vas trouver des solutions a tes soucis et que tu es entourée..
Tu as quel âge ?
Tu veux bien me parler un peu de toi ?
Je repasserai tous les jours si tu veux qu'on continue a discuter afin de s'encourager ..

Accroche toi,
Amicalement ,NINa

Profil supprimé - 07/06/2019 à 09h54

Coucou merci pour ton message, malheureusement je ne suis pas bien entourée car je n'ai pas.envie d'en parler, je me referme comme une huître !!!! C'est pour ça quici ça me.fait du bien d'en parler...

Moi j'ai 38 ans et 2 enfants. Je n'arrive pas à me.stabiliser au niveau dosage methadone et je suis obligée de me rendre au centre tous les jours , ça devient trop dur ;(

Profil supprimé - 07/06/2019 à 10h15

Coucou Coralie
Merci d'être repassée par la et merci pour tes encouragements

Ce que tu dis est le bon sens même, je suis entièrement d'accord.
Mais pour ma part je ne pense avoir fait le plus dur,parce que pour moi c'est maintenant le vrai défi.
Tu as raison pour les dealers,y en a qu'un qui me relance régulièrement, hier j'ai failli craquer et lui répondre mais je me suis rappelé de ma "liste mentale "bénéfice /conséquence et j'ai tenu.
Oui je vais bloquer les numéros, ça m'évitera de savoir qui me relance parce que je vous apprends rien,on a pas la même force de vie et de volonté selon les journées..

Je m'occupe la tête en attendant.
Je prends doucement conscience du bonheur de mon corps qui ne me réclame pas de poudre,ça fait douze jours alors je recommence aussi a avoir de l'odorat (sniffeuse) a me trouver moins laide et a bien mieux dormir..
Et je suis libre!!!
Même si l'envie est la de temps en temps je lutte ,que mon cerveau cesse d'associer cette daube au plaisir ..
J'accepte l'idée que je serais malade toute ma vie,ce qui ne m'empêche pas de viser l'abstinence totale)
Oui l'inconvénient de ce fil c'est de ne pas pouvoir se parler en simultané mais si c'est la condition pour discuter avec vous et rester déterminée tout en s'encourageant alors je fais avec hein^^

A très bientôt, courage!!
Je pense bien a vous.

Profil supprimé - 07/06/2019 à 10h23

Coucou Claire je n'avais pas vu ton message dans le fil désolée

Ps:Modérateur s'il vous plaît est il possible de réinitialiser la conversation les messages ne sont pas dans l'ordre ?

Claire, tiens bon,au moins ici tu peux te confier librement.
Pour la metha accroche toi, ton dosage va bien finir par t'être adapté !
Sinon tu peux aussi solliciter un avis médical non?
Continue a passer par la ,on va s'en sortir !!
Je t'envoie plein de courage et de détermination.
Flanche pas,on vaut mieux que l'addiction !!

Profil supprimé - 07/06/2019 à 11h55

Merci pour tes encouragements et je vais faire pareil avec toi, bravo t'est trop forte tu tiens le coup et tu ne réponds pas téléphone!!!
Moi j'ai dû mal à me dire que le traitement va être long, j'aimerais tellement que tout s'arrête et que mon corps ne réclame pas toutes ces m*****!!!!
Je n'ai pas eu de metha 1 journée le mois dernier et j'ai cru que j'allais crever!!!!! Nuit horrible palpitation, chaud froid mal au bide envie de vomir et la je me.suis rendue compte que je suis complètement dépendante

de ce médoc!!!
Tu viens d'où? Bon aprèm et merciiii

Profil supprimé - 08/06/2019 à 22h04

Coucou Claire
Coucou Coralie si tu repasse par la

Comment ça va?
J'avais déjà répondu hier mais je vois pas ma réponse, je pense que je l'ai mal envoyé..

Claire accroche toi,la metha c'est long oui et je comprends que ça te pèse mais ça va te permettre de ne plus avoir de manque et de ne plus avoir a courir après le produit..
Et ça ira mieux quand ton dosage sera adapté
Et quand tu seras prête tu pourras arrêter définitivement en réduisant graduellement les doses..
Plein de courage a toi.
De mon côté je tiens bon et t'envoie un peu de ma force, le cerveau est bien fait, je recommence a me sentir mieux psychologiquement et émotionnellement, même si le chemin n'est pas fini et que je dois rester vigilante..

Plein de bonnes choses.
Amicalement.

Profil supprimé - 09/06/2019 à 22h18

Coucou, super si tu tiens le coup, quelle chance..
Moi le produit me reste tout le temps en tête alors je ne t'explique pas pour tenir !!!!!!!!
Sans mentir, je ne sais pas comment je fais pour tenir, mais c'est vrai que la metha aide bcp.
C'est tellement long et je n'ai envie d'en parler à personne autour de moi alors je me sens bien seul ....
Il faut juste que je m'accroche pour ne toucher à plus rien et que je ne fréquente plus certaines personnes....
La vie est bien compliquée en ce moment
Passez une belle soirée et j'espère a bientôt

Profil supprimé - 10/06/2019 à 14h27

Coucou Claire

Je comprends, je connais...
Raccroche toi a l'idée que c'est une réaction chimique de ton cerveau ,c'est l'addiction qui parle..
Mais ça passe avec le temps, les jours,l'envie s'estompe et devient plus facile a gérer je parle d'expérience..
Faut pas se laisser avoir par l'illusion que ça ira mieux avec..
Accroche toi,moins tu consommeras ,plus les jours passeront et plus l'envie sera "facile "a gérer..
Occupe toi au maximum, fais toi du bien,vois des personnes positives et encourageantes autant que possible..
Ici tu peux parler sans crainte, et je continuerai a passer tous les jours dans l'espoir de t'apporter un peu de soutien..
Ça m'aide aussi a tenir

C'est dur de renoncer, je comprends, mais avec le recul tu verras le bon côté de l'abstinence..
En presque 12 ans de toxicomanie je n'ai jamais été aussi bien qu'à l'époque ou j'avais arrêté 4ans..
Le cerveau finit par reprendre ses droits et relance sa sérotonine naturelle, celle que le produit ne te permet

plus de produire au bout d'un temps..

Courage, courage!!!
Je pense fort a toi et t'envoie tout mon soutien.
A vite,accroche toi!

Profil supprimé - 11/06/2019 à 05h19

Coucou Nina,
Merci pour ton message très encourageant
C'est vrai qu'en ces moments là il faut avoir que du positif, mais c'est dur de trouver ça!!!!!
J'espère que toi Tu vas bien, une nouvelle semaine démarre, en espérant que mes "amis" ne reviennent pas à la charge....
Je suis quand même à 2 doigt de craquer alors pour moi tenir est un exploit de chaque jour!!!!
Et le traitement qu'on m'augmente toutes les semaines ny fait rien G l'impression....
Je ne m'occupe pas assez de mes enfants les pauvres car pour le moment que ça en tete: tenir....
Tu habites dans quel coin toi?
Au plaisir de te lire

Profil supprimé - 11/06/2019 à 17h39

Coucou Claire..

Je suis contente si cela t'encourage..!
J'espère que tu tiens le coup..
Comme le disait Coralie bloque les numéros de tes fournis,ça t'evitera de savoir qui te relance..
Rappelle toi que c'est plus facile au fil des jours"sans" ,rappelle toi pourquoi tu as décidé d'arrêter..
Je sais a quel point c'est difficile de s'en passer, mais je sais aussi a quel point j'étais plus heureuse pendant mes années d'abstinence..
Si tu savais comme je regrette d'avoir remis le nez dedans,les conséquences que ça a eu pour quelques heures de planage..
Aujourd'hui je veux y arriver définitivement, une fois pour toutes,..16 jours sans rien ça me paraît énorme et infime a la fois..
Entoure de toi de gens qui te veulent du bien,qui ne consomment pas..
Tu as des amis qui ne sont pas dans le milieu ?
Ou du soutien ailleurs qu'au centre?
Je l'espère de tout coeur..
Continue a lutter,tu verras que ça te renforcera au bout d'un temps et tu vas te redécouvrir,redécouvrir des occupations et des centres d'intérêt..
Si c'est trop dur de tenir n'hésite pas a solliciter ton médecin, il y a des médicaments qui peuvent aider en attendant qu'il y ait du mieux..
Pour tes enfants ne te culpabilise pas, fais du mieux que tu peux en te rappelant que dans quelque temps tu seras plus a même de prendre du temps pour eux..
Que c'est aussi pour eux..
Le goût des choses reviendra,crois moi..
Et tu seras tellement fière de toi!!
De mon côté quand j'ai envie (moins mais parfois)je pense aux conséquences directes, a tout ce que ça m'a fait perdre..
Et ce que ça me referait perdre de me le permettre ne serait ce qu'une fois..
Et pour zéro bénéfice !!
Juste une illusion, un puits sans fond et vain..

Courage encore et toujours.!
Je continuerai a passer tous les jours,on va y arriver !!
Tu en es capable !!!

Amicalement .

Profil supprimé - 11/06/2019 à 17h57

Ah oui aussi !!
Tu vas retrouver ta liberté individuelle et ça qu'est ce que c'est bon !!!
De ne plus avoir a t'en préoccuper..
Actuellement je suis loin de chez moi ,chez mes grands parents, des moments precieux que je n'aurais pas pu avoir avec la came, ou que je n'aurais pas pu apprécier pleinement..
Tu vas redécouvrir plein de choses ,même les plus infimes..
Et rappelle toi, il n'y a pas de fin heureuse possible avec l'héroïne..
Amicalement

Profil supprimé - 14/06/2019 à 22h03

Coucou Claire
Comment vas tu?
Beau week-end, donne moi des nouvelles la prochaine fois que tu repasse par la
Amicalement

Profil supprimé - 17/06/2019 à 08h00

Coucou Nina, Merci pour tes petits messages, moi j'ai pas le moral du tout j'en ai marre...
Mon" ami"dealer me fait du chantage et je me sens complètement perdue..
Je ne sais plus quoi faire, les produits me manquent jai du mal à tenir je ne sais plus comment faire....
Et toi tjs sans rien? Bravo en tout cas tu as l'air d'être une battante, c'est trop bien
Contente d'avoir de tes nouvelles en tout cas
Gros bisous et à très vite
Claire

Profil supprimé - 19/06/2019 à 09h56

Coucou Claire
Très heureuse d'avoir de tes nouvelles merci )

Désolée pour le temps de réponse,j'avais répondu le 17 mais il semblerait que j'ai encore mal "validé" mon pavé^^

Je suis désolée que tu n'aies pas le moral..je connais bien la dépression et la morosité,..
Rappelle toi que c'est temporaire,c'est parce que tu essayes d'arrêter!!.

Je pense personnellement que j'étais déjà fragile avant et que la drogue a creusé davantage le vide en me donnant l'impression d'avoir trouvé une manière de le combler..
Quelle arnaque!!
c'est très dur a vivre,entoure toi dès que possible ,ne reste pas seule avec ça.
J'ai du temps actuellement,on peut discuter tous les jours si tu veux.!
et c'est aussi dans ces moments la que l'addiction essaye de nous rattraper,en nous donnant l'illusion que ça peut aller mieux qu'avec..
C'est quoi le souci avec "ton ami dealer"?
des histoires d'argent?.

Te fais pas avoir,la pulsion vers le produit peut être tellement forte !!!
Rappelle toi que c'est transitoire,temporaire,c'est parce qu'on est des addicts et qu'en détraquant nos récepteurs de dopamine notre cerveau associe la poudre au plaisir..

Mais c'est pas une fatalité,ça va mieux au fil des jours sans..
Je vois la différence a mon petit niveau ne serait ce qu'en relisant mes premiers messages dans ce fil..
A ce moment la j'avais juste envie de me jeter par la fenêtre ou remettre le nez dedans,j'étais totalement déprimée et désespérée..

Je crie pas victoire non plus ,étant championne de sevrages et rechutes..
j'èspere juste que cette fois sera la bonne,j'ai donné trop de temps et d'argent a cette daube qui me ronge comme un cancer,loupé trop d'occasions d'être heureuse et dans l'instant..
Me voila rentrée chez moi au plus près de la tentation,4 semaines dimanche..

Venir sur ce site tous les jours et parler avec toi m'aide a rester déterminée,et quand je me sens flancher je me raccroche a tout ce que j'ai déjà gagné a arrêter et ce que je peux continuer a y gagner..
En attendant j'ai mes bedos,ça m'aide a gérer l'angoisse ..
Plein de courage,tiens bon,a mon petit niveau je suis la pour toi..
Tu en es capable! tu vas réapprendre a être heureuse sans!
Amicalement)

Profil supprimé - 19/06/2019 à 10h58

Coucou Nina, contente d'avoir de tes news, ça me fait vraiment plaisir de voir que je peux t'aider aussi avec mes messages, c'est cool car c'est vraiment mutuelle, ça nous fait du bien à toutes les 2 c'est top!!!!
Jai l'impression que toi au moins tu me comprends! c'est tellement dur à gérer cette merde.
Eh oui mon dealer me dit que je lui doit bcp d'argent et du coup il m'harcèle tout le temps... et la nuit g encore des angoisses alors j'appelle n'importe qui pour me réconforter, c'est dur d'enlever nos mauvaises habitudes .....
Tu travailles?
Moi je bosse mais c'est dur de tenir toute la.journee car je supporte pas grand monde
Jai envie de retrouver une vie normale mais en même temps ça me.fait peur... pfff chui à la ramasse
Pleins de gros bisous.
Claire

Profil supprimé - 29/06/2019 à 18h16

Coucou Nina, ça va???? Tu n'es plus la???? J'espère te parler bientôt claire

Profil supprimé - 01/07/2019 à 09h19

Si désolée je ne vais pas très bien ces jours ci.
Et toi comment vas tu Claire?

Profil supprimé - 01/07/2019 à 11h35

Mince que t'arrive t'il? Tu veux en parler? Dommage qu'on puisse pas se parler en privée ;-(
Moi c'est tjs très compliqué du coup le moral pas top j'en ai marre de tout..... et du coup c'est trop dur pour moi de tenir sans rien...

Profil supprimé - 08/07/2019 à 19h02

Bonsoir Nina j'espère que tout va mieux pour toi.... moi rien ne va j'ai même plus envie d'exister.... c'est trop dur à vivre une vie!
J'espère p pouvoir te parler bientôt....

Profil supprimé - 12/07/2019 à 13h03

Bonjour Claire et Nina,

Je suis tombée sur votre conversation par hasard, j’ai une amie très proche qui est addict à l’heroine (+ d’autres drogues) et elle est tombée très très bas à cause de son addiction. Elle qui vient d’un milieu aisé s’est retrouvée dans des squats avec ses amis consommateurs, à demander de l’argent pieds-nus dans un parc aux passants pour acheter sa came.
Elle est passée par tous les stades, et je ne la connaissais pas alors.
Elle était comme ça pendant 5-6 ans.
Je l’ai rencontrée par hasard car elle vendait un sac de grande marque en ligne et elle m’a donné rendez-vous pour la payer.
Je lui ai demandé de venir me voir dans une banque car elle ne voulait pas de virement mais liquide uniquement. Pour ma sécurité et la sienne je l’ai rencontrée là-bas et je l’ai trouvée très bizarre, la tête dans les vapes, elle comptait l’argent frénétiquement elle devait être en manque.
On a discuté un peu, et bizarrement on a eu une connection.
Je lui i demandé plusieurs fois si ça allait, elle me dit oui mais qu’elle était pressée et m’a dit qu’on pourrait aller boire un verre un jour.
Je l’ai donc contactée quelques jours plus tard, pour la remercier encore pour le sac et lui ai proposé un verre.

Quand elle est arrivée elle m’a raconté toute sa vie, qu’elle avait vendu le sac pour de la came, qu’elle est totalement addict et qu’elle n’envisageait pas l’avenir, quand elle essayait d’arrêter elle était comme un lion en cage, que sa famille ne là supportait plus, qu’elle n'avait plus d’amis, tous ses contacts étaient soient dealers soit consommateurs, et qu’elle savait très bien qu’en me racontant sa vie je ne voudrais plus jamais la revoir mais qu’elle ne savait pas pourquoi elle avait besoin de venir à ce rendez-vous, elle avait besoin de raconter tout ça à qqn qu’elle ne connaissait pas.
Tout ce que j’ai trouvé à dire quand elle a tout déballé est « wow » je ne connaissais aucun addict, (a part mon père alcoolique) et moi-même je n’avais jamais consommé ni drogue ni cigarette ni alcool de ma vie.
On s’est lié d’amitié et elle a finalement gagné son combat - enfin j’espère pour elle on n’est à l’abri de rien.
Ça fait 5 ans qu’elle est clean, elle a même arrêté de fumer !
Quand je lui ai demandé ce qui a aidé, elle a dit que j’y étais pour beaucoup. Ça me rend heureuse mais très sincèrement je n’ai absolument rien fait.
Je crois que d’être avec moi l’a ramenée un peu à un monde plus normal, elle me disait souvent qu’elle se reconnectait avec sa vie d’avant quand on était ensemble.
Bien sûr elle me parlait beaucoup de ses émotions, ses états d’âmes, quand elle était mal et qu’il fallait

qu’elle soit seule. Mais elle savait que j’étais toujours là.
Elle est allée en week-end à la plage avec une copine qui était comme elle addict en rémission et je le sentais pas du tout mais je n’ai rien dit.
Au retour elle était au plus mal. Elle a dit qu’elles avaient fait une rechute ensemble, qu’elle était de nouveau dans le cercle infernal et elle voulait crever.
C’était très dur, rien ne la calmait. Elle était au fond du trou et voulait juste faire une overdose et en crever.
Je lui donnais de l’espace pour exprimer son mal-être, mais j’étais toujours la a lui écrire, lui laisser des messages vocaux etc.
Tout ça pour vous dire que mener ce combat seule c’est peine perdue. Vous avez besoin d’un cercle de gens qui vous ramène à la vie normale, qui vous prouvent que vous êtes encore là, malgré tous les tourments et qui vous donnent de l’affection et du soutien.
Je suis désolée si je suis hors-sujet sur votre discussion, je voulais juste m’arrêter pour vous dire que c’est possible même si je n’ai pas consommé moi-même j’ai vu de mes yeux les ravages que ça peut avoir sur une personne.
Je vous envoie tout mon soutien et ma solidarité dans vos combats respectifs, je vous souhaite de tout cœur de vous en sortir et de vous retrouver.

Sabrina

Profil supprimé - 13/07/2019 à 07h25

Bonjour Sabrina,
Merci pour votre témoignage et je sais que v oius avez raison, il faut se faire entourer de bonnes personnes et enlever les mauvaises...
Votre amie à eu de la chance de tomber sur vous.
Moi g des amis qui m'aident aussi mais g du mal à demander de l'aide..
Je suis suivie et sous methadone et c'est pas encore gagné...
Merci de votre soutien en tout cas.
Claire

Profil supprimé - 22/07/2019 à 14h26

Bonjour A toutes,

Nina ou en es-tu de ton côté ? J'aimerai bien avoir un avis d'une personne ayant arrête avec Méthadone même si out cela a été difficile mon conjoint tente de décrocher et je voudrai tout faire pour avoir un maximum de chances de notre côté je souhaite tout faire pour sauver mon couple de cette dangereuse drogue.

Merci pour vos futurs réponses et éclaircissement .

Profil supprimé - 22/07/2019 à 23h25

Bonjour Claire,

J’espère que tu vas bien, il ne faut pas avoir peur de demander de l’aide. Les vrais amis restent quoi qu’il arrive. Donc n’hésite pas. J’espère de tout cœur que tu t’en sortes pour toi et ta famille.

Tu peux continuer d’écrire ici je te répondrai.

As-tu essayé la méditation ? Je dis ça car lorsque tu atteins un assez haut niveau ça peut devenir intéressant et

remettre certains paramètres en place grâce à la pleine conscience.

Ce n’est pas une recette miracle mais c’est un début. Les boulimiques/anorexiques sont encouragés de méditer pour s’en sortir, ça remet les idées en place quand on tourne en rond.

Je suis tombée sur cet article et je le partage car je le trouve drôle parfois, il ne faut pas oublier de rire tous les jours même quand tu te sens au fond du trou.

Bonjour Laraison,

Est-ce que ton conjoint a fait la démarche de s’en sortir ? Lui seul peut prendre cette décision, je te souhaite beaucoup de courage dans cette épreuve, j’espère qu’il va se motiver.

Où est Nina ?

Profil supprimé - 23/07/2019 à 12h34

Bonjour Sab06.

Oui il est passé par un centre avec un traitement de métha pendant 1 an, et puis la honte d'aller à la pharmacie chaque mois et d'autres raisons qui j'ai l impression ne sont propres qu'a lui l'as tout fait arrêté. Bien évidement il a tenu que quelques jours sans rien prendre de ce fait il a fait une rechute à l'héro et la depuis 2 mois de retour à la méthadone il a pris la décision lundi de tout arrêter pour sauver notre couple (je suis très ouverte et à l'écoute pour lui mais cela reste un gros problème pour envisager notre futur). Il lui reste de gélules de métha ( ce qui fait 2 jours) pour le reste de ce fait je croise les doigts.

Profil supprimé - 23/07/2019 à 16h22

Bonjour Sab,
Merci pour ton petit message cest gentil de m'encourager, j'ai tellement de mal, comme c'est dur tous les jours...
Chaque journée est un combat pour moi et j'a i tellement peur de perdre la garde de mes enfants....
J'ai du mal à trouver la force de m'en occuper mais en même temps ils ne sont bien qu'avec moi....
La metha cest trop dur à gérer pour moi, j'ai du mal à m'y faire et du coup j'ai le moral en bas!!!!
Mon ex ami continue à essayer de me faire replonger et ma tête ne suit plus car parfois j'ai bien envie d'un de p,tit remontant!!!!
Je ne sais pas où est Nina, ça m'inquiète un peu..... Si tu mis ça j'espère juste que ça va?
Merci p o ir votre soutien les filles, vous ne pouvez pas savoir comme.ca me fait du bien
Gros bisois

Profil supprimé - 24/07/2019 à 10h30

Nina est demandée à l’accueil

Salut Claire,

Il faut absolument couper les ponts avec ton ex (a part si c’est le père de tes enfants) sinon tu ne vas jamais t’en sortir. Cette personne est désormais associée à la came et s’il est dans ton entourage dans des moments aussi difficiles tu ne verras jamais le bout du tunnel.

Quand tu vas mal et que t’as besoin d’un remontant comme tu le dis pense à ta vie passée. Tu n’as pas toujours été dépendante tu as très bien vécu sans ça et c’est ça ton objectif. De retourner à la normale, et c’est tout à fait possible.

Il a beaucoup de gens clean qui ont été addicts pendant 15-20 ans et qui ont aujourd’hui une vie totalement normale. Un beau jour tu verras ça sortira de ton système pour de bon.

Il faut juste prendre un jour après l’autre, ne te projette pas trop sinon ça va te sembler insurmontable. Chaque jour tu te dis je vais aller au bout de la journée sans ce poison et je vais y arriver. C’est comme pour les pertes de poids, tu te dis pas je dois perdre 20 kilos, c’est trop ambitieux donc le lendemain tu peux plus résister tu te gaves de chocolat mais si tu te fixes des objectifs plus réalistes, genre je veux perdre 100g par jour ça dévient atteignable.

Donne-toi le temps, et en ce qui concerne tes enfants il faut t’aider toi-même et c’est ça qui les aidera.
Tu fais ça pour toi d’abord et pour eux en même temps.
N’aies pas peur de l’avenir, et fais moi confiance pour la méditation ça aide beaucoup.

Tu le fais le matin et le soir avant de dormir au bout de quelques sessions tu vas voir la différence. Je pensais que c’était un truc de hipster mais ça m’a énormément aidé avec ma dépression latente. Es-tu suivie par un spécialiste ?

Laraison ton conjoint n’a pas à avoir honte d’aller à la pharmacie qu’est ce que c’est que ces histoires ? Il essaie de s’en sortir et c’est tout à fait honorable il faut que tu lui parles et l’encourages c’est tellement difficile.

Est-il suivi par un psy ? Mon amie qui était addict à l’hero était suivie par un charlatan ça ne faisait aucune différence de le voir ou pas puis on lui a recommandé un spécialiste des addictions qui lui a vraiment changé sa vision de sa relation avec la drogue il lui a fait réaliser beaucoup de choses. Aussi il y’a des choses qu’il pourra confier à un pro qu’il ne pourra jamais partager avec toi.

Il faut tout faire pour avoir un environment sain, sans amis consommateurs, sans dealer, la vie avant la drogue quoi.

Allez, c’est reparti pour une nouvelle journée

Bisoooooooous

Profil supprimé - 24/07/2019 à 14h37

Sab06

Il a vu un psy pendant quelques temps mais il n'arrive pas à parler de tout çà (avec moi de temps en temps) mais c'est très difficile il m'explique que c'est très dur pour lui d'en parler à quelqu'un qui ne consomme pas (donc moi le médecin le psy ect....)
Pour la pharmacie au début tout se passé bien mais nous habitons une petite ville ou tout le monde connait tout le monde et il a pris peur (enfin c'est ce qu'il me dit) pour lui retourné à la pharmacie chaque mois été un calvaire il pensait etre jugé car il y a été pendant quasiment un an...

Mais bon j'ai fouillé un peu les comptes en banque ces derniers jours et a mon avis il rechute j'ai essayé d'entamer la discutions hier soir mais refus total de parler. En plus si je l’écoute cela fait 5 jours qu'il n'as pas

pris de métha et il va bien très bien même, donc malheureusement j’espère tellement me trompé mais je pense qu'il replonge.

Je suis perdue..

Profil supprimé - 24/07/2019 à 15h11

Il faut que ton mari réalise que seule une personne non consommatrice peut l’aider psychologiquement.
Je comprends très bien qu’on puisse s’identifier à des gens qui passent par la même épreuve mais pour le guérir seul un spécialiste peut l’aider. Les psy spécialistes de l’addiction comme ma copine a eu la chance d’avoir connaissent mieux les comportements d’un addict qu’eux mêmes, ils savent exactement comment l’addiction est sévère et peuvent les aiguiller. C’est comme dire je veux pas voir un cancérologue qui n’a jamais eu le cancer. Mais crois moi il y a beaucoup de psy en fin de carrière qui ne sont pas du tout compétents, ou à l’ordre du jour. C’est pourquoi il faut trouver qqn de bien, ils ont tous le diplôme mais pas forcément cette connexion avec leurs patients. Peut-être tu peux trouver une recommendation sur ce site ? De qqn qui recommande un psy qui les a aidés à s’en sortir pas loin de chez toi ? Certains consultent sur Skype si c’est trop difficile de se mettre à nu pour l’aider à vraiment à s’ouvrir.
Si tu vois que ton mari va bien et que l’argent diminue dans le compte c’est pas une bonne nouvelle mais ne le prends pas personnellement non plus.
Mon père était alcoolique et on était souvent sur la paille à cause de lui et je ne me suis jamais dit qu’il ne nous aimait pas, c’est juste que l’addiction était plus forte que tout. Plus forte que de mettre du pain sur la table de ses enfants.
C’était dur c’est sur, il nous pourrissait la vie avec son alcool et son comportement mais on le traitait vraiment comme un malade et pas comme un mauvais père.
Bref il était insupportable mais je savais que je n’avais rien à voir avec son problème, donc ne pense pas que s’il rechute ça ne veut pas dire qu’il ne veuille pas sauver votre relation mais que son problème est bien plus grand que vous deux.
Seul un spécialiste peut l’aider, et toi tu ne peux que l’accompagner dans cette épreuve difficile.
Je comprends mieux pour la pharmacie de petite ville mais il faut qu’il passe au dessus des jugements potentiels et du qu’en dira-t-on il s’agit de sa vie et c’est beaucoup plus important que des commérages.
Mon père se faisait ramasser par des ambulances dans le quartier des qu’il prenait des grosses cuites, ça jasait beaucoup mais j’en avais rien à faire, ce ne sont pas ces gens qui me font vivre.
Donc qu’il aille chercher sa méthadone à la pharmacie fièrement même si ça fait des années, c’est le seul moyen de s’en sortir.
Chacun a son rythme, ce n’est pas une course.
Reste forte, sois-la pour lui mais tu ne peux pas le sauver, il lui faut un bon psy et un traitement pour le guérir tu ne peux que l’epauler.
Donc ne stresse pas, ce n’est pas facile à vivre mais encourage-le a consulter et tu verras il se sentira beaucoup mieux.
Les psys en entendent des vertes et des pas mûres sur les comportements de consommateurs de drogues dures, il n’a rien à craindre. C’est une maladie l’addiction il n’y a pas de place pour le jugement.
Tiens-nous au courant de son parcours. Je t’envoie plein d’ondes positives !

Profil supprimé - 24/07/2019 à 16h46

Coucou!
Merci pour tout vos soutien, vos petits messages qui me.fait sentir moins seule....
Je n'ai plus goût à rien pour le moment, j'espère que ça va revenir, je n'arrive pas à gérer l'arrêt de drogue et les loisirs à côté .... J'ai tellement dans la tete le fait de ne rien prendre, de ne pas prendre contact avec les mauvaises personnes que t o ut le reste passe par dessus... C'est dommage car je n'ai pas envie de sombrer....
En tout cas merci à vous d'être là

Profil supprimé - 25/07/2019 à 12h08

Bonjour a toutes!

Je vois que cette conversation se développe et j'en suis très heureuse..
Un petit message pour vous dire que je suis toujours la,même si a nouveau en sevrage..
Je n'ai pas eu le courage de poster quoi que ce soit avant..
Courage a toutes,merci pour le soutien.

Profil supprimé - 25/07/2019 à 14h34

Je pense que s'aider entre nous et l' une des meilleures choses à faire à notre stade.

Sab je comprend tres tres bien tout ce que tu me dit le psy est envisageable je vais essayer de me renseigner et de lui en parler.

Malheureusement comme tu dit pour les finances c'est un pb pour moi nous vivons ensemble j'ai un enfant et il est inconcevable pour moi que mon enfant manque de quoi que ce soit car mon conjoint utilise cet argent pour ses produits, ce qui me dépasse c'est de savoir qu'il acheté sa méthadone de rue alors qu'il pourrait l'avoir gratuitement en pharmacie c'est pour cela que des fois je me dis que le chemin sera très très long et dur.

Je souffre énormément de cette situation sans avoir une personne à qui en parler qui me comprendrait même si bien sur le plus dur est pour lui, je reste tellement seule face à tout ses pb,

Nina contente de savoir que tu es toujours la sur ce site, je te souhaite vraiment mais vraiment pleins de courage dans ton épreuve soit forte et pense que nous sommes la pour parler des que tu ne te sens pas bien. N’oublie jamais çà.

Claire essai de développer de nouvelles connaissances non nocives c'est possible c'est la première chose que j'ai fait faire à mon conjoint je lui ai fait rencontrer des gens de mon entourage pour qu'il essai de se passer de ces gens nocifs.

Profil supprimé - 25/07/2019 à 16h36

Merci laraison pour ton message, ça me fait du bien de parler ici car pour le moment c'est compliqué de rencontrer des gens je ne me sens pas trop.. G des amis heureusement qui ne sont pas la dedans mais j'ai tellement pas le moral que je n'ai envie de voir personne.... prendre la methadone tous les jours cest dur pour moi, je ne m'y fais pas... Ton mari devrait aller dans un centre pour la prendre comme ca il a même pas besoin d'aller à la pharmacie. Dépenser des sous pour ça c'est trop dommage... Après je comprends que le centre cest pas facile, moi la première ça me gonfle d'y aller, de passer forcément devant des infirmiers des psys et tout le baratin..... répéter tjs la même chose, c'est compliqué de se sortir de tout va... Nina trop contente de voir que tu es encore là, ça a l'air compliqué pour toi en ce moment et si tu as besoin d'aide n'hésite pas à demander gros bisous les filles et j'espère à très vite. Claire

Profil supprimé - 25/07/2019 à 19h50

Bonsoir à toutes. Ca fait un petit moment que je vous lis sans oser vous répondre.

Moi aussi je suis maman mon fils est bébé et j'ai vraiment peur aussi de perdre un jour sa garde. C'est en grande partie pour lui que malgré quelques rechutes, je continue de me battre chaque jour. Avez vous quelqu'un de proche qui peut vous aider ?

Claire, désolée si tu l'as déjà dis mais tu es sous méthadone depuis combien de temps ? Côté dosage ça va mieux ? Je suis passée par là et comme je te comprends. Courage.

Nina bravo pour avoir réussi à arrêter pendant 4 ans ! Je te trouve bien courageuse de ne rien lâcher et surtout de faire sans substitution.

Sab merci beaucoup pour ton témoignage. J'ai lu que tu parlais de méditation et j'ai déjà essayé mais j'arrive pas à être dedans du tout. As tu des conseils ? Mon psy me disait que c'est parce que j'arrive pas à me détendre.

Laraison, courage, je trouve que ton conjoint a vraiment de la chance de t'avoir. Si tu as des questions hésite pas surtout.

D'ailleurs toutes si vous avez des question surtout n'hésitez pas parce que sincèrement je suis désolée mais ce soir je me sens pas du tout d'écrire plus.

Courage à toutes.

Profil supprimé - 26/07/2019 à 08h55

Coucou Claire, vraiment n'hésite pas vous savez les filles çà me fait énormément de bien de vous parler ici aussi vous savez. Pour ta question sur le centre il a été suivi par infirmière médecin et psy du cspa de notre région pdt une petite année mais en rechutant il n'as jamais voulu y retourner et je trouve vraiment çà dommage. Si tu parles de centre avec cure sur plusieurs semaines ce n'est pas possible pour nous enfin difficilement envisageable pour pas mal de raisons.

J’espère vraiment claire et nina que vous aller réussir à vous sortir de tout çà j'ai foi en vous et votre courage et persévérance sont beaux à voir.

Bonjour Lyne, merci déjà pour ce compliment j'ai mon mari plus que tout au monde je sais la personne qu'il est vraiment sans tout çà et je lui ai juré de ne jamais l'abandonner même si c'est tres tres dur pour moi certaine fois je me dit que le plus dur c'est lui qui le vie pas moi. Donc je reste patiente et j’essaie de l'épauler....

J'ai une vrai question de fille moi, on envisage de faire un bébé mon conjoint et moi mais je lui ai toujours dit que sous méthadone je ne ferai rien, j'ai vraiment peur qu'il arrive quelques chose à mon bb ou autre (vous voyez le délire ) vous qui êtes maman vous n'avez eu aucun soucis pendant votre grossesse, il n'y a aucun risque à faire un bébé avec une personne sous méthadone ?

Sinon pour vous dire ou nous en sommes hier nous avons eu une discutions sur les deux trois petites choses que j'ai retrouvé mon conjoint me certifie que depuis une semaine il n'as pris qu'un métha de 40 ( il a vraiment l'air d'aller bien), il lui en reste une seul qui compte prendre demain donc samedi et aprés il n'as plus rien, il a peur et je ne sais pas trop comment l'encourager encore une fois ( sachant que les 5 ou 6 premiéres

tentatives n'ont pas fonctionné)

Qu'avez vous envie d'entendre dans ce cas là vous ?

Merci d'être là merci dêtre vous !

Profil supprimé - 30/07/2019 à 12h19

Bonjour laraison. De rien pour le compliment, je le pense sincèrement car c'est pas donné à tous de nous comprendre autant. Mon ancien compagnon m'a déjà dis que j'ai pas à me plaindre parce que c'est ma faute ect' Il a vraiment une chance exceptionnelle de t'avoir et j'espère qu'il s'en rend compte.

A ce que je sais ton bébé ne risque absolument rien car c'est pas toi qui consomme. Pour ma grossesse je suis désolée mais j'ai pas la force d'en parler pour le moment

J'espère aussi qu'il a réussi à continuer de se battre. Je comprends sa peur de ne plus avoir de métha mais je comprends pas pourquoi est-ce qu'il en a plus par contre ?
Sinon dans ces moments là, dans ces moments de rechutes j'ai envie d'entendre des choses positives liés à mes moments d'abstinences, que le chemin que j'ai parcouru soit mis en avant, que tout mes efforts soient reconnus ect'...

En tout cas j'espère que toutes ça va ?

Profil supprimé - 31/07/2019 à 16h25

Bonjour les filles,

Je ne comprends pas mes deux derniers messages n’ont pas été publiés !

Y a-t-il un problème ?

J’espère que vous allez bien.

Profil supprimé - 01/08/2019 à 10h09

Bonsoir les filles,

C’est très bizarre j’avais écrit un pavé il y a quelques jours et je ne retrouve pas mon message ?

Je ne pense pas avoir enfreint le règlement donc je ne sais pas ce qu’il s’est passé.

Bref, contente de te lire Lynne, continue de te battre pour toi et ton bébé, tu peux y arriver même si c’est dur.

En ce moment je suis pas du tout en forme, le matin au réveil j’ai comme des crises d’anxiété je suis tellement gavée de la vie parfois j’ai même du psoriasis qui me sort autour des yeux.

Alors Lynne la meditation ça m’a changé la vie. Ce n’est pas du tout ce qu’on peut imaginer, ce n’est pas de la relaxation c’est de la pleine conscience.

Conscience de ce que tu fais, conscience de ton état, ça t’ancre dans le présent et c’est très efficace quand tu

es mal, addict ou dépressif car tu ne gâche pas ton temps à ressassé le passé ou appréhender l'avenir tu es dans le moment présent.

Au début je faisais de la pleine conscience le mot anglais mindfulness est aussi souvent utilisé. Je suivais des vidéos de 10 min avec un type qui te guide te dit de fermer les yeux, suivre ta respiration etc. Donc ça quand t'es pas bien dans tes pompes c'est pas évident car tu fais que penser à tes problèmes. Et c'est justement ça la pleine conscience tu te laisses aller, puis quand ta pensée va trop loin tu essaies de revenir à accompagner ta respiration.

Bref après quelques mois à faire ca je me sentais déjà beaucoup mieux, mes problèmes étaient exactement les mêmes mais j'avais une attitude complètement différente. J'étais plus efficace on va dire car ça m'aidait à y voir beaucoup plus clair.

Puis j'ai fait quelques sessions en groupe. La première fois c'était bizarre d'avoir du monde autour mais c'était bien, puis la deuxième fois j'ai fait une séance de 1 heure avec une prof et quand je suis sortie de la salle je planais. Alors je dis « planer » mais je n'ai jamais bu d'alcool de ma vie, ni fumé ni pris aucune drogue. Donc j'ai pas de comparaison. Mais c'était une sensation nouvelle et étonnante, en marchant je sentais mes pieds dans mes baskets, j'étais hyper alerte et distinguait différents bruits, je me souviens être passée sous un arbre et me dire « comme il est vert » mes sens étaient à l'affût.

J'ai aussi fait le body scan, très bien aussi. Donc il ne faut pas que tu te détendes seulement mais il faut que tu sois en état de le faire - tu ne peux pas suivre si tu es en sevrage de base. Il faut attendre d'être un minimum sobre quand c'est sorti de ton système pour commencer.

Les massages ça marche super aussi, ça te permet de te reconnecter avec ton corps donc si tu as le temps et la possibilité essaie.

N'aie pas peur de perdre ton bébé, dis-toi que tu vas tout faire pour garder ta famille.

Laraison comment va ton mari ? Il a réussi à passer le cap et aller à la pharmacie ? Il faut qu'il accepte sa maladie et se soigne comme il le faut et ne pas acheter ça dans la rue à la sauvette comme s'il était un criminel.

Le Portugal a dépénalisé la détention et l'usage de toutes les drogues en 2000 car ils avaient une crise nationale, ce qui a vraiment changé les mentalités et les comportements était justement le fait que l'on ne parlait plus de « drogué ou junkie » mais de malade ou gens dépendants. Maintenant l'Écosse veut suivre ce chemin là car ils ont également un problème de drogue à grande échelle.

Il faut absolument qu'il accepte sa condition et se laisse épauler par toi et ses proches. J'ai l'impression qu'il veut gérer sa a sa manière mais c'est une affaire de famille. Il faut qu'il se batte et ignore les gens autour.

Pour un bébé comme disait Lynne c'est pas toi qui consomme donc c'est bon mais il faudrait quand même faire des tests, je sais pas si ton mari fait attention s'il se pique avec des usagers, s'assurer qu'il n'y a pas de problème de ce côté-là.

Comment ça va Nina et Claire ?

Bisous à toutes

Moderateur - 01/08/2019 à 14h01

Bonjour Sab06,

Nous n'avions pas reçu de message long ces derniers jours. Nous n'avons pas rejeté de message venant de vous. De toute façon lorsqu'un message est rejeté par le modérateur vous recevez un mail automatique qui vous l'indique.

Ce qui a pu se passer, comme c'était un message long, c'est que le système vous ait déconnecté sans que vous vous en aperceviez et au moment où vous avez appuyé sur "envoyer" il s'est perdu. Je vous recommande de penser à sauvegarder votre message dans un éditeur de texte ou dans votre presse-papier avant de l'envoyer. Ainsi, s'il se perd vous pouvez vous reconnecter et coller rapidement dans l'espace de réponse.

Vous savez qu'un message nous a bien été envoyé lorsque vous voyez apparaître le message de confirmation "Votre réponse a été enregistrée et envoyée aux modérateurs pour validation".

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 01/08/2019 à 14h18

Merci modérateur !

C’est noté, je sauvegarderai mes pavés à l’avenir au cas où

Profil supprimé - 01/08/2019 à 19h13

Coucou les filles,

Ce fil de discution m aide a comprendre tellement de chose que je vous remercie toutes ! Vraiment du fond du cœur.
Grâce à vous toutes j espere arriver à faire revenir mon conjoint du bon côté....

Lynne il n as plus de metha parce qu il l as choisi il voulait essayer d arreter d un coup... mais c etait la semaine dernière.
Depuis je pense qu il continu de prendre de l hero de temps en temps j en suis quasi certaine même mais il nie tout en bloc je lui ai montré des petits sachets retrouvé par terre devant chez nous 30 secondes après qu il soit rentré et dans ses poches ect ect mais il me dit que ça date ect je sais que c est faux je fouille ses affaires tellement souvent ( ce qui l exaspere au plus au point mais j ai du mal a m en empecher) nous avons eu une petite dispute ce week-end je lui ai dit que j allait partir car il aimai plus les produits que moi.. je m en suis tellement voulu car je sais qu il a souffert de cette phrase mais j ai l impression qu elle est tellement réel.
Donc pour vous la faire courte nous n avons pas reparler de tt ca depuis et tout va très bien beaucoup trop bien même donc je sais qu il n as rien arrêté.
Nous partons en vacances en famille ds 10 jours il veux essayer de profiter de ce moment pour décrocher totalement je pense ... donc une fois de plus et grâce à votre soutien et votre courage je vais moi aussi me battre avec lui pour que cette semaine soit plus que décisive.

Ce contexte est tellement paradoxale car nous nous aimons tellement fort que je suis incapable de le laisser tomber mais des fois vois savez les filles j ai l impression de me battre tt seul et que sa volonté est faible je n arrive pas a le cerner sur ce point.

Pour la pharmacie je pense que je retenterai en septembre en l accompagnant à ses rdv au médecin également mais d ici la j espere que tout sera terminé

Je te souhaite d etre courageuse comme tu l es en ce moment lyne pour garder ton bébé je pense que c est la plus belle raison d arreter et je t en sens vraiment capable.

J espere vraiment avoir des nouvelles de Claire et Nina bientôt également.

Bisous les filles

Profil supprimé - 02/08/2019 à 08h52

Bonjour Laraison,

Je suis désolée d'entendre que ton mari consomme encore, mais franchement c'est pas très réaliste d'arrêter d'un coup sans méthadone. Il y a des jours où il peut se dire allez j'y vais puis il se fait vite rattraper par ses démons donc rechute.

Je comprends que tu sois exaspérée de son comportement et perdes patience par moments mais crois-moi son addiction est bien plus grande que vous deux.

Le fait qu'il consomme n'a rien à voir avec toi, tu ne peux pas te comparer à une drogue.

Il a des problèmes d'ordre psychologique sérieux, et il n'accepte pas son état de malade il en a honte donc ça empire les choses.

Il ne peut pas avancer comme ça tête baissée il va courir à l'échec. Il lui faut un traitement en place, méthadone obtenue légalement en pharmacie pour bien ancrer le fait qu'il soit malade et qu'il essaie de se soigner comme n'importe quelle personne sous antibiotiques. Il faut qu'il réalise qu'il a un chemin difficile à parcourir mais avec le bon traitement, le bon dosage de méthadone, le soutien de sa femme et une thérapie avec un spécialiste il a toutes les chances d'y parvenir.
S'il ment encore une fois ne le prends pas personnellement, c'est le comportement de base d'une personne dépendante, c'est un des symptômes de cette maladie.

Beaucoup de personnes dépendantes se sont mis toute leur famille à dos pour mensonge, vol, etc. Ils en souffrent terriblement mais c'est plus fort qu'eux, ils sont prêts à tout pour avoir leur produit.

Mon père mentait comme un arracheur de dents, il allait en centre de désintoxication puis rentrait et tout allait bien pendant quelques mois puis rechute, on voyait bien les signes il avait un stock à la cave qu'il allait boire la nuit quand on dormait.

Il mentait bien sûr, on dirait qu'il essayait même de se convaincre lui-même qu'il ne buvait pas. Ton mari doit souffrir de te mettre dans cette position avec ton enfant, donc il nie en bloc.

Le confronter, le fouiller n'est pas la solution, ça va que créer que des disputes.

Tu as raison, il faut l'accompagner chez le médecin, à la pharmacie pour qu'il ait le courage de le faire et sentir qu'il n'est pas seul à mener ce combat. Je te souhaite bonne chance, reste forte quand l'addiction prend le dessus sur son mari. Il vous faut un plan d'attaque !

Claire où es-tu ? As tu réussi à faire un peu le vide autour de toi ? Je sais que ce n’est pas facile pour toi avec ton entourage donne-nous des nouvelles même si c’est pas une bonne période pour toi, on est là pour te soutenir.

Je vous embrasse et vous souhaite une belle journée.

Profil supprimé - 02/08/2019 à 18h29

Bonjour a vous toutes !

J'espère que vous allez toutes au mieux..
Je pense beaucoup a vous toutes, même a celles a qui je n'ai pas échangé directement...

Neuf jours sans hero de mon côté.énième sevrage.... au valium et au paracétamol enfermée chez moi,pas le courage d'écrire avant car j'aimerais écrire un long message pour m'adresser a chacune de vous car je vous ai toutes lues)

Merci a toutes...
C'est formidable je trouve cet échange que l'on crée ensemble..
Entre personnes addicts et non addicts,et celles qui se battent pour soutenir leurs proches...
Merci a vous car c'est une vraie maladie, une fois ancrée ça prend le pas sur tout...
Même si on peut s'en sortir hein..
Le rythme est différent pour chacun..
De mon coté je dois apprendre a anticiper ce qui me fait retourner a cette daube systématiquement au bout de qq jours ou mois,àpres tout j'ai fait quatre ans sans,je ne désespère pas d'y arriver définitivement..
Merci a toutes d'être la..
Des que je me sens un peu mieux moralement car physiquement c'est enfin fini,je vous écris a toutes..

Affectueusement et du courage, de l'Amour, de l'espoir..
La fatalité n'existe que dans nos coeurs..

A très bientôt !
Nina.

Profil supprimé - 02/08/2019 à 22h08

Bonsoir à toutes. Nina et Claire comment allez vous ? Courage ne lâchez rien vous avez déjà réussi toutes les deux, vous en êtes capable !

Sab et Laraison merci pour vos encouragements, je ne lâche rien même si c'est difficile. Malgré la méthadone j'ai du mal à lâcher définitivement la came alors heureusement que côté professionnels je suis bien accompagnée. Ils m'aident à comprendre chaque rechutes, le « pourquoi » devient plus clair ainsi que le « comment éviter ça » « un objectif à la fois » qu'ils disent ect...

Enfin Laraison, tout ça pour dire que peut être ton conjoint, a lui aussi besoin en plus de la métha et de ton aide qui lui est très précieuse, d'une aide de professionnels compétents avec qui il n'aura pas besoin de mentir pour cacher sa honte ect' … Il aura aussi pas besoin de les protéger. Désolée je ne sais plus s'il a déjà essayé en plus de la méthadone ?

Sab j'espère que tu vas vite retrouver la forme. Sinon merci pour tes explications sur la méditation. Je suis

contente de lire qu'elle t'a aidée, j'espère que c'est encore le cas. Du coup je pense que c'est plus de la relaxation que j'avais essayé. Je vais y réfléchir sérieusement parce que pour tout ce qui peut me changer les idées et m'aider je suis preneuse.

Laraison avant de te répondre (j'ai besoin de plus comprendre pour ne pas t'écrire de bêtises) juste une question. Désolée si tu l'as déjà dis mais ton mari il est sous métha depuis combien de temps lui ? Juste essaye de pas trop culpabiliser parce que tu dois toi aussi te protéger et c'est énorme que tu sois là pour lui.

Sab je sais pas trop comment rebondir par rapport à ce que tu as écris parce que c'est loin d'être faux, même si je suis pas d'accord avec tout. Moi-même j'avais tout perdu ect'... Mais je vois pas ça comme un symptôme de mentir. Si je mens c'est avant tout pour protéger mes proches. Après il y a la honte et la peur enfin je sais pas si je suis compréhensible dans ce que j'écris. En plus je commence à fatiguer, enfin !

Je sais pas si vous pouvez imaginer pas à quel point ça peut m'aider de combler l'ennuie. C'est toujours plus difficile dès que mon bébé dort. Merci aussi à vous d'être là. Bonne nuit à vous toutes.

Profil supprimé - 04/08/2019 à 02h27

Bonjour,

Suite à une séparation douloureuse et un accès facile car cela se passe en famille plus ou moins, je tape de l'héroïne depuis bientôt trois ans. Au début 1 fois par semaine pendant un an puis je suis passé au week de 3 jours et j'ai commencé la semaine car commençais a être malade lorsque j'avais rien.

J'ai vu mon doc qui m à prescrit subutex mais les 1ers jours sont horrible et je craqué. Par contre mon contact me donne de la méthadone et la ça va mieux, pas au top à 100%, mais rien à voir avec sub ou je reste 48h au lit mal, a cogiter, avoir des crampes, diarrhées, parfois vomir... La depuis 15 jours je diminue. J'ai déjà tape 2 g en 24h. La j'arrive à me rationner et 0.5 me suffit pour être bien sans être Def mais le but c de pas être malade. Depuis 15 jours je prends une metha 20mg le matin vers 6 ou 7 quand vais pisser, comme je travaille de nuit il m'arrive souvent de dormir jusqu'à au moins midi et la je peux attendre 2h avant de taper et c plus psyko que physique car pas mal. Donc je le fais ça le matin et tape aprem et soir. Me fait un jour 0.5, le lendemain 0,45, puis0. 40 même 0.35, j'y pense mais physiquement ça va. Déjà je vois que depuis que je fais ça le fait de prendre juste un cachet de 20 mg de méthadone me calme beaucoup plus qu'avant lorsque je tapais 1 ou 2 grammes par jour, et que je passais à la metha après ma session je prenais 40 mg voir parfois 60 surtout les premiers jours d'arrêt. Alors que là prendre 20 et a la limite un Skenan 10 lp ça le suffit sinon entre 0.3 et 0.5. La il me reste 2,5 g que je vais fractionner en pochon de 0.5 à 0.3 et après je stoppe la came quitte à prendre 40 de metha au début.
Pensez vous que c'est une bonne solution ?

Déjà je vois que depuis que je fais ça, j arrive à pas dépasser mon pochon de la journée, pas de symptômes de manque mais la je voudrais passer le cap, arrêter de taper de la came et me stabiliser à la metha que je peux avoir. Et après quelques temps, quand ça ira et que je serai stabilisé et que j'aurai diminuer de nouveau à 20 mg je tenterai de repasser Subutex car j'ai une ordonnance pour ça. Je le supporte bien sauf les trois premiers jours mais je vois quand je pars en voyage pendant 3 ou 4 semaine de Subutex me convient très bien et je ne pense même pas au reste donc je pense me faire le switch méthadone Subutex car j'aurais quelques jours de congé car je m'attends à me taper 48 heures au lit mais je pense que comme j'ai diminué ma prise d'opiacés la transition avec les Tso est moins difficile qu'avant.
Des conseils, des médocs ou truc à faire lors des moments de frisson ou de craving ?

Mon souci avec le Subutex c'est que j'ai toujours des frissons et ça je me supporte pas lorsque j'ai des chaud-froid et en général c'est là que je craque. Connaissez-vous quelque chose qui me permettrait d'avoir moins de frissons s'il vous plaît ?

Quelqu'un m'a parlé du kratom qui pourrait peut-être m'aider bref si quelqu'un est passé par où je me suis j'aimerais bien avoir son témoignage et même savoir ce que vous pensez de ma méthode pour réduire et enchaîner sur un TSO sans être malade comme un chien et donc de ne plus craquer ?

Merci pour vos retours, j'espère que cela m'encouragera à continuer et que ce que j'ai commencé ne sert pas à rien.
Merci à tous et courage à tous dans ce genre de situation.

MaTéO

Profil supprimé - 05/08/2019 à 13h58

Salut tout le monde,

Nina ça fait vraiment plaisir de te lire, étant l'initiatrice de cette conversation c'est super de pouvoir suivre ton parcours malgré les obstacles, on est toutes là pour te soutenir dans cette épreuve.

Quand tu iras mieux et que tu te sentiras capable on attend plus de nouvelles !

Lynne je suis désolée si mon commentaire s'est présenté comme une vérité générale sur l'addiction et ait pu t'offenser. J'ai partagé un comportement qui était propre à mon père auquel plusieurs personnes peuvent également s'identifier mais en aucun cas une généralité.

Je voulais juste insister sur le fait que plusieurs vices (mensonge, vol, etc) peuvent être des symptômes de la maladie et non propres à la personne. Mon père n'était ni voleur ni menteur à la base, mais cela a été provoqué par l'addiction qui était plus forte que lui. Dans son cas il ne mentait pas pour nous protéger spécialement mais pour sa « survie » car il avait absolument besoin de son alcool pour tenir. Il savait très bien que s'il vous disait la vérité on lui aurait vidé toutes ses bouteilles dans les toilettes comme on l'avait déjà fait auparavant.

Donc tous les comportements sont à prendre au cas par cas encore navrée encore je ferai attention à ce que j'écris à l'avenir

Sinon essaie la méditation même si tu galères les premières fois, le fait de se focaliser sur son souffle peut vraiment aider.

C'est sûr que c'est dur les moments où ton bébé dort et que tu es seule face à tes pensées, as-tu essayé de suivre une série télé ?

Je dis ça car il y avait une époque où j'étais en dépression, et la seule chose qui m'aidait était de regarder des séries. J'étais vraiment dedans et je regardais en boucle ça aide à passer le temps et calmer mes impatiences. Sans ça je me jetais du balcon.

Cette dépression qui me suit depuis des années est dûe à l'addiction de mon père d'après mon psy, on a tous morflé avec lui.

Claire, j'espère que tu nous lis et que tu nous donneras des nouvelles prochainement.

Mateo bienvenu, tu es le premier homme dans cette conversation

Je ne suis pas consommatrice donc je ne peux pas t'aiguiller avec les dosages etc.

Si tu es vraiment déterminé à arrêter l’héroïne je pense que tu devrais passer à un traitement de fond: méthadone, psy et suivi et te débarrasser de tous les contacts, les sachets qui te restent, enfin tout ce qui peut te faire retomber dedans. Seul toi peux prendre cette décision pour toi-même.

Comme disait Nina qui est l’origine de cette conversation, nous sommes un mix de consommateurs, non consommateurs, entourage etc. Et on se soutient mutuellement sans jugement.

Je n’ai moi-même jamais consommé quoi que ce soit ni clope, alcool ou drogue et ça n’empêche pas d’avoir des idées noires et de comprendre certaines personnes dépendantes qui sont au bord du désespoir, ce sont des sentiments que je partage aussi et j’ai également une amie proche qui est sortie de la spirale infernale de l’héroïne et qui est bien maintenant.

Je te souhaite bonne route dans ton combat, tiens-nous au courant de l’évolution de ton traitement, je suis sûre que des vacances te feront le plus grand bien.

À très bientôt

Profil supprimé - 05/08/2019 à 19h26

Merci pour ton message. Oui je suis déterminé la. J'ai mon dernier sachet le reste moins de 0.5 et après c le dernier. Je v prendre que la metha, voir un peu plus pour compenser l'arrêt de la cale. J'ai une semaine de vacances c'est le moment. J'espère que ça va me faire. Vous tiendrais au jus. Bonne soirée

Profil supprimé - 06/08/2019 à 08h08

Salut Mateo,

Tu parles beaucoup du côté « pratique » de ton sevrage mais pas tellement de tes émotions. Est-ce que tu tiens psychologiquement ? Tu as aussi écrit précédemment que c’est une affaire de famille l’héroïne, est-ce que tes proches qui vivent avec toi ou pas consomment aussi ?

Est-ce que les médecins prescrivent d’abord du subutex avant de passer à la méthadone ?

J’espère que tu vas profiter de tes vacances pour amorcer ton sevrage et continuer de te faire suivre par ton médecin par la suite.

Tiens-nous au courant de ton parcours et bonne chance !

Profil supprimé - 06/08/2019 à 17h10

Salut Mateo et bienvenue a toi .!

J'ai pas trop le courage d'écrire ce soir étant encore en sevrage psychologique (dépression) mais dès que je regagne en force de vie je vous écris a tous..
ps: Mateo tu as raison a mon sens de diminuer petit a petit,c'est mieux pour la transition du système nerveux)dès que je vais mieux je reviens pour t'encourager,bravo pour ta décision,c'est la bonne sois en

certain!!!
Continue a passer par la,ici on s'encourage tous sans jugement

Courage a toutes et a toi ,je pense bien a vous,merci a vous toutes pour vos contributions..
Nina.

Profil supprimé - 07/08/2019 à 08h58

Bonjour à tous, contente de vous lire et de voir que nous sommes.nombreux à nous soutenir !
Moi ça ne va pas bien du tout en ce moment j'ai bcp de doute pour me sortir de tout ça.... la methadone reste difficile pour moi, je suis à 110 mg et je n'arrive tjs pas à trouver la bonne dose.... Je n'ai plus le moral, les services sociaux m'embetent par rapport à mes enfants et du coup le doute de tout arrêter me pèse, parfois je n'ai même plus envie d'exister car tout ça est trop dur pour moi et je n'arrive pas à en parler..... Il n'aurait jamais fallu que je tape la dedans car maintenant mon corps me.reclame trop et j'ai peur, une peir qui m'envahit chaque jour un peu plus..... merci à vous pour tout vos messages qui sont très bénéfiques et j'espère encore pouvoir discuter avec Vous gros bisous à tous. Claire

Profil supprimé - 07/08/2019 à 10h43

Coucou !

Nina, je suis fiére de toi même si tu n'es pas dans la meilleure optique en ce moment ne lache rien , tu es vraiment sur la bonne voie... C'est peut être difficile à vivre en ce moment mais c'est uniquement afin de t'offrir une vie future bien meilleure. Rappel toi de ces 4 années sans rien prendre et surtout combat les démons qui te font replonger!!! Je te souhaite vraiment de fond du cœur d'y arriver.
Et d'ailleurs merci à toi car tu es l'initiatrice de cet échange et je crois que nous te remercierons jamais assez pour çà car cela fait un bien fou à tout le monde ! Alors j’espère pouvoir de lire trés vite et en forme bien évidement

Lynne, pour mon conjoint il est sous métha depuis une bonne année il a commencé par des 80mg et diminue il a été jusque 1mg mais c'est la qu'il a replonger il a baisser ses doses trop rapidement maintenant, il est à 40mg tout les 2 jours à peu prés mais n'as jamais vraiment décrocher de l'héro il en prend de temps a autre je dirai 1 a 2 fois par semaine je ne sais pas vraiment les qté( petite précision il sniff uniquement et ne s'est jamais piqué), il a été suivit pendant 9 mois dans un centre avec psy medecin ect mais il n'as pas réussi à avoir le courage de continuer, trop de rdv trop honte de devoir s'expliquer à chaque fois et du coup maintenant il ne prend que de la méthadone "de rue" donc forcément il fréquente tout ce cercle d'"amis" qui pour moi est bien plus que néfaste dans tout cela.... Moi je suis la et je serai la pour lui mais j'ai vraiment de plus en plus l'impression d'être totalement inutile face à çà, je vous le cache pas mais je perds un peu espoir en ce moment Heureusement que vous êtes là car vous êtes les seuls personnes à qui je peux me confier et avoir des conseils donc encore une fois merci !
Je suis vraiment contente que tu réussisses à t’accrocher lyne surtout garde le cap ! Comprendre comment tu traverses chaque étapes et trouver les réponses au pk et comment est déjà génial, contente que tu sois bien entouré !

Une questions les filles êtes vous entouré par vos proches ou au moins une personne de confiance qui connait toute votre histoire ? Ou êtes vous seule face à votre addiction ?

Claire contente de te lire
Bats toi pour tes enfants il seront la chaque jours pour toi et te donneront la joie et le courage que tu as besoin en ce moment regarde leur petite bouille et dit toi que tu te bats uniquemeent pour eux et pour votre avenir...
Je sais que c'est dure pour toi mais nous sommes toutes forte ici. Comment as-tu évaluer ton dosage de métha

(par un medecin ou toi même) et puis tu arrive à en parler regarde avec nous n'hésite pas à nous donner ton ressentit intérieur nous e somme spas la pour juger bien au contraire ! Chaque jours est un combat à gagner et nous t'aiderons pour çà.

En tout cas les filles je vous envoi plein d'amour et de courage en espérant vous lire tres bientot.

Matéo je te fait un message trés rapidement à toi pour éviter les pavé

Amicalement,

Profil supprimé - 07/08/2019 à 20h39

Merci à tous pour vos messages c fait plaisir et de voir l entraide, le soutien que vous vous apportez mutuellement c'est bien. Et puis c fait du bien d'en parler.
Pour préciser, en effet c'est un peu une histoire de famille, car ma marraine avec qui j'ai toujours été très proche est tombée dans la came quand j'avais 13 piges et là, et celui qui me vend est qqn de ma famille avec qui je suis res proche, donc pas évident de dire non, même le fait de savoir que je vais y aller alors que ça va, j'ai presque la sensation d'être mal foutu... J'ai fait l'amalgame entre aller chez lui et ça. A moi de faire en sorte de pas associer l'endroit où cette personne a ça. Pas évident. Mais à par ne plus le voir, c'est pas possible ou du moins ça serait bête je verrais pas mon neveu grandir. Mais voilà je me tiens à mon truc, la ce week-end j'ai un peu abusé, donc la j'avais terminé mon truc hier à 16h mais aujourd'hui j'ai craqué j'y suis revenu, faut que je retrouve mon rythme, diminuer un peu plus et passer à la metha.
Pensez-vous que si je prends la metha et que vers le milieu ou fin d'après midi si j'ai un coup de mou, si je prends un tramadol ça pourrait m'aider svp ? Qu'en pensez vous ? Ou avez vous autre chose à me conseiller ?
En tout cas bon courage à tous, je lierais mieux vos histoires manière de mieux partager...
Bon courage à tous, déjà je pense qu'on est tous plus ou moins dans une bonne démarche tous et qu'il faut persévérer. Mais c'est dur. A savoir j'aurais pas tape autant au début et me serais pas foutu dans cette merde. Y a plus rien de drôle, la le but c'est même plus d'être raide, c'est juste de pas être malade pour pouvoir assumer sa journée normalement...
Bref courage à tous. C'est une belle merde. Si qqn se tte à essayer, passez votre chemin va les gens. On s'en rend pas compte mais ça va très vite. La bise à tous

Profil supprimé - 07/08/2019 à 23h05

Bonjour je me présente je m’appelle Helio j’ai 16 ans sa va faire 11 ans que je suis arrive en Belgique j’étais née en armenie et sa fait depuis ma naissance que mon pere se pique à côté de moi et sa fait 2 ans qu’il a arrete mais sa me tourne dans la tête en plus on me propose sa dans la rue et j’aI l’impr Que plus tard je vais tomber dedans mais je sais pas donc je regarde plein de video ou de forum comme ici pour essayer de me sensibiliser mais sa marche mais sa me sort pas de la tete si juste quelqu’un pourrait repondre a ma question comme ca je suis calmait : quel effet sa fait ?

Profil supprimé - 08/08/2019 à 15h47

Coucou les filles,

Désolée de ne plus vous avoir répondu, ça ne va pas fort en se moment, mais je pense bien à vous.
Tenez bon, la Vie en vaux la peine.
Je vous embrasses.
Coralie

Profil supprimé - 09/08/2019 à 08h44

Coucou Matéo,

Comment tu va ? ton histoire est loin d'être la plus simple également mais tu as vraiment l'air motivé, tu me parait par contre très anxieux trés organisé au niveau de tes prises tes heures ect..... Et si pour l'instant tu essayer d'alterner entre héro et métha ? Tu te sens capable de ne pas prendre d'héro pdt 24h ( mets toi un petit défi) histoire de voir vraiment ou tu en es. Je pense qu'en premier temps tu devrais te rapprocher d'un centre, mon conjoint est la 1 er démarche qu'il a fait, çà lui as permis de connaitre vraiment les doses journalière qu'il a besoin et ton traitement à la métha est de ce fait adapté et surtout délivrer par un medecin( ce qui t'évitera tes fréquentations) même si c'est ta famille il faut que tu coupes les ponts au moins pendant un petit moment tu ne peut pas malheureusement continuer de les voir si tu veux tout arrêter ca ne fonctionnera pas.....
Je pense que le subutex n'est pas fait pour toi reste à la métha. Tu as besoin d'un premier acompagnement par des pro ( les centre sont pas mal pour çà tu as quelques rdv par semaine ce qui te permets de continuer a travailler et tu es surveiller et surotut tu n'es pas juger !

En tout cas continu de venir nous raconter ou tu en es ! Nous attendons de tes nouvelles...

Quand à vous le sfilles nina , claire , lilou j espére que vous tenez bons je vous embrasses fort.

De mon côté je n'ai pas grand chose à vous raconter cela fait 1 semaine que mon conjoint ne me parler pas de ses problème je ne sais pas du tout ou il en est il reste tres vague dans ses propos donc comme je vous est dit la dernéire fois j'attends le retour de nos vacances pour voir ce qu'il en ai

Profil supprimé - 09/08/2019 à 10h28

Bonjour à tous, j'espère que vous allez mieux ?

Moi ça va pas énième rechute, j'ai l'impression que jamais j'y arriverai ! Depuis 3 jours je broie du noir, c'est difficile. Mon fils doit le sentir il fait quasiment que pleurer. Je sais pas trop. C'est un bébé assez calme d'habitude et il a pas de fièvre ect'. J'arrive plus à rien !

Je m'en veux tellement en plus je vois pas le psy avant plusieurs jours !
J'ai beaucoup hésité avant d'écrire ici c'est pas facile même si je pense ça peut me faire du bien de vous parler.
Un grand merci et beaucoup de courage à vous aussi !

Profil supprimé - 09/08/2019 à 11h38

Coucou Lynne,

Courage est le premier mot qui me vient à l'esprit, nous savons tres bien que dans ce sevrage tout ne se passe jamais comme prévu et surtout jamais comme nous le souhaitons vraiment.

Tu as eu raison de venir nous en parler ici ! N'hésite jamais surtout. Il y a toujours ces phases qui vont te faire broyer du noir, mais c'est pour des jours beaucoup plus claires tu le sais trés bien.

Je ne me souvient plus quel age à ton bébé ? Un enfant ressens énormément de chose il doit bien sentir que tu ne va pas bien.... Pourquoi tu ne fait pas une activité rien que lui et toi pour te changer les idées par exemple une ballade en foret ou bien même dans un parc histoire de faire le vide autour de toi et d'etre uniquement

avec ton bébé ?

Ne t'en veux pas ce n'est pas de TA faute, et si ton psy n'est pas dispo nous nous le sommes

Profil supprimé - 09/08/2019 à 13h25

Salut tout le monde,

Ce matin au réveil j’étais au bout du rouleau, le soir bizarrement tout va bien même quand je broie du noir je me sens en sécurité la nuit tombée mais le matin lorsqu’il s’agit d’affronter la journée c’est la que l’anxiété démarre. J’ai fait 15 min de méditation le noeud est parti et j’ai pu continuer.

Nina j’espère que tu tiens et que tu arrives à anticiper les éléments déclencheurs de rechute.

Toi, Claire, Coralie, Lynne et Mateo chapeau bas. Malgré les défaites vous êtes toujours debout. Centième, énième sevrage on s’en fout tant que la volonté est la de s'arrêter et de sortir de cette spirale infernale vous y parviendrez.

Vous avez tous des vies à vivre, voir vos mômes grandir, voyager, vieillir avec vos compagnons, un jour ce sera la bonne et pour de bon !

Et si vous tombez, on est là pour vous soutenir et vous aider à remettre le pied à l’étrier.

Hélios, ne touche jamais à ça même par curiosité tu as vu les effets sur ton père, tu es encore adolescente profite de ta vie ! Si tu veux être plus dissuadée regarde Christiane F film que j’ai regardé au lycée en seconde sur une jeune fille de 13 tombée dans l’héroïne le le biais de son copain.

Je vous envoie à tous des ondes positives, continuez d’écrire quelques lignes même si rien ne va. Nous sommes là !

Bisous

Profil supprimé - 11/08/2019 à 15h09

Bonjour, juste pour vous remercier encore une fois d'être là. Tout doucement je remonte la pente. Laraison, mon fils a bientôt 9 mois. J'ai réussi à sortir avec lui un peu en fin de soirée et c'est vrai que ça m'a fait du bien, merci.

J'espère que vous allez mieux ? Courage à tous ! Et pour ceux qui comme moi luttez aussi, tenez bon ! Sab a raison le plus important c'est de rien lâcher

Profil supprimé - 14/08/2019 à 23h17

Bonjour a vous toutes et a vous aussi les garçons !

Me revoilà,apte a écrire un peu..
Je suis presque a un mois sans,avec 2 prises craquages entre ..
Aujourd'hui j'ai failli le faire de nouveau,mon dealer me faisant signe alors que je lui avais parlé de ma volonté d'arrêter mais j'ai tenu bon,en m'accrochant ,en me rappelant les conséquences directes a chaque rechute depuis 4 ans (dépression encore plus marquée ,apathie,manque total d'interêt pour tout et j'en

passe..je lui ai même demandé pourquoi il voulait qu'on se voit faut que je rebloque son numéro.,
ce qui est le plus difficile a gérer pour moi aujourd'hui après tant d'années perdues dans l'illusion de la came c'est le psychologique et l'émotionnel du manque..
physiquement je ne souffre pas trop,j'ai eu des manques bien pires) mais pour le reste l'après conso me vide tellement!!!
je mets des jours a ne plus penser sans cesse au produit,a retrouver appétit sommeil et minimum d'entrain a l'existence..

je pense bien a vous..

Claire comment vas tu?
ou en es tu avec la métha ,comment te sens tu?

Sabrina,merci infiniment d'avoir pris le "relais " quand j'ai rechuté et que je n'écrivais plus..
je trouve déconcertant que tu sois aussi pertinente et juste en ayant jamais rien consommé,merci infiniment pour ta tolérance et tes encouragements.
J'espère que tu vas bien et que tu te sens moins angoissée?.

La raison,merci pour tes contributions et ta tolérance,tu dois être un soutien très précieux pour ton mari.
Comment vas tu? comment va t'il?
j'espère que vos vacances vous ont fait du bien
Tu pourrais peut être l'inviter a venir parler ici?.

Lynne bienvenue,je me retrouve beaucoup dans ce que j'ai lu de toi,continue a passer par la dès que tu le sens ,que tu en as envie,je vais recommencer a passer réguliérement ,ici on peut s'encourager sans jugement !

Coralie pensées pour toi,j'espère que tu vas mieux? tu veux en parler?
n'hésite pas !

Mateo salut a toi,j'éspère que tout se passe au mieux pour toi, si tu as d'éventuelles questions j'ai eu un traitement subutex puis méthadone donc je peux partager mon expérience ,a propos du manque aussi,d'ailleurs qd tu arriveras au bout n'oublie pas que c'est normal d'être déprimé un temps,le temps que le cerveau recrée ses systémes de récompense naturels..
Par contre si je peux me permettre évite métha et autres antalgiques ensemble(point de vue médical) je te suggère plus l'asso métha anxiolytiques pour te calmer..

Hélio,bonjour a toi comment vas tu?
si je peux me permettre si ça te trotte dans la tête comme tu dis ne pourrais tu pas en parler a ton père directement?
si il a arrêté après tant d'années il pourrait peut être partager son expérience?
ou c'est délicat?.
les effets tu les connais si tu t'es documenté,je t'encourage fortement a ne pas chercher a assouvir ta curiosité,il ne peut rien en découler de positif lis donc nos 80 messages
Sabrina te parlait du film "moi christiane f..' (vieux mais trouvable)personnellement je préfère son autobiographie éponyme même si c'est très dur a lire et glauque c'est bien représentatif de la spirale de l'addiction a mon sens..
on goute par curiosité et ça va très vite ensuite,jje connais personne qui n'ai consommé ça qu'une fois,on a tous le même systéme nerveux de récompense) j'éspère de tout coeur que nous lire te dissuadera de tenter,envoie balader les gars qui te proposent ça fermement,prends soin de toi plûtot,j'ai commencé la drogue a ton âge et je donnerais cher aujourd'hui pour n'avoir jamais rien pris..

Pensées a vous tous..

a bientôt.
Nina

Profil supprimé - 20/08/2019 à 09h30

Salut Nina,

Ça fait plaisir de te lire, tu as l’air d’avoir repris des forces !

Bravo pour ton sevrage, je te vois bien partie pour réussir, continue de te battre et de t’accrocher.

Pour ton dealer c’est son gagne pain donc il faudra être très forte car il va te relancer c’est sûr.

Maintenant que ton corps s’est stabilisé il faut faire le plus difficile, se stabiliser psychologiquement. J’espère que tu es bien suivie pour mettre toutes les chances de ton côté.

Hier j’ai vu mon amie qui était dépendante à l’heroine et autres drogues et ça fait maintenant 5 ans et demi qu’elle est clean, elle est pas sortie d’affaire totalement car elle a toujours des coups de mou et prend encore des médicaments prescrits par son psychiatre mais au moins comme elle dit elle n’est plus dans le cercle de la drogue et ne veut plus jamais consommer.

Elle avait déjà des problèmes psychologiques avant d’être tombée là-dedans donc c’est pas facile de gérer l’après.

C’est comme moi, sans rien prendre c’est déjà pas la joie, j’ai fait une crise de panique il y a deux ans j’ai cru que j’allais mourir j’ai des phases où ça va pas du tout donc je pense être la pire candidate pour la drogue comme mon amie qui a utilisé ça comme une béquille pour faire face à ses problèmes.

Je continue la méditation, y’a que ça qui m’aide et me permet de me rapprocher de moi-meme

Pense à tes 4 ans de liberté, ton cerveau va finir par retrouver ses paramètres de base et tu vas retourner à ta vie ce n’est qu’une question de temps. Patience tu es sur la bonne voie.

A tous les autres j’espère que ça va je sais que certains sont en vacances et j’espère que ça à été l’occasion de faire le vide et prendre de la distance avec vos environnements.

Continuez de donner des nouvelles, encore une fois même si ça va pas et que vous vous sentez mal, même juste une ligne pour ne pas vous isoler dans votre combat, on est toujours là.

Bonne journée à tous.

Profil supprimé - 20/08/2019 à 13h03

Coucou à tous, je vais essayer de donner un peu de mes nouvelles même si c'est pas la forme. En vrai, je me sens tellement vide ect'. Je finis toujours par craquer que j'en peux tellement plus trop souvent !
C'est difficile et je m'en veux tellement ! Je regrette aussi tellement ma première fois ! C'est dur mais je veux continuer de me battre. Protéger mon bébé comme je l'ai fais quand j'étais enceinte. Là malgré quatre conso j'étais quand même fière de moi. Merci la méthadone ect'.

Aujourd'hui c'est difficile mais je lutte et comme toi Nina mon dealer ne m'aide pas du tout. J'ai envie

d'exploser mais j'y arrive pas ! Bravo à toi en tout cas ! Je savais pas que toi aussi tu étais passée par la métha. Tu veux bien m'en parler ? Je suis "stabilisée". Physiquement je ne souffre pas du tout. Psychologiquement c'est une autre histoire ! Mon médecin est formel augmenter encore mon dosage y changera rien. Je le vois jeudi.

Sab merci pour tes précieux conseils. Oh je suis désolée je dois m'arrêter là mon fils est réveillé. Je pense bien à vous tous vous savez, même avec ceux avec qui j'ai pas encore échangé. Encore une fois merci d'être toujours là. Courage !

Profil supprimé - 20/08/2019 à 15h15

Coucou à tous.
vous lire fait tellement de bien. Depuis que je suis addicte je fais des crises d'angoisses depuis un an. Je consomme depuis 4 ans..
Je fais des crises d'angoisses à chaque fois que j'ouvre les yeux, j'ai l'impression d'être hors de la réalité je fais aussi de la dépersonnalisation déréalisation suite à pleins de traumatismes.
je vais retravailler dans moins de un mois et j'ai peur car je ne pourrais plus voir la psychologue.
Mon entourage ne se rend compte de rien ni dépression ni addiction.
J'ai besoin d'en parler mais à qui ? du coup aujourd'hui je me suis dit vas y Écris un message ici plutôt que ailleurs pour de la merde

Courage

Sissi

Profil supprimé - 20/08/2019 à 15h55

Bonjour a tous!

Sab merci beaucoup pour tes encouragements, je continue a faire un jour après l'autre..

Je connais un peu la méditation pour l'avoir pratiquée et ça m'avait fait du bien, tu as bien raison de continuer a mon sens.

Est-ce que tu sais un peu ce qui provoque tes crises d'angoisse?
Tu peux en anticiper certaines ?
Comment ça va pour toi?

Lynne c'est super que tu continues a venir échanger, ne te culpabilise pas dans les moments où tu te sens fragile, déjà tu t'es prouvée par le passé que tu pouvais lever le pied,en attendant d'y arriver définitivement cherche a mieux comprendre pourquoi tu y retournes alors que ça n'aide en rien et que ça accentue le/les problèmes ?

J'essaie d'aborder mon addiction différemment de mon côté..
Ok elle est là mais elle ne m'aura pas !!!

Pour la metha j'étais a 120 avant ,si tu as des questions n'hésite pas.

Sissi bienvenue a toi,tu veux bien nous parler un peu plus de toi?
Courage a tous et merci d'être la,c'est tellement précieux..

Je vais continuer a écrire régulièrement oui,même si ça va mal.

Pensées et courage a tous.

Profil supprimé - 20/08/2019 à 20h26

Nina non je ne sais pas ce qui a pu provoquer directement ces crises de panique, je n’en ai eu que deux dans ma vie je touche du bois. C’est une expérience terrible. La dernière remonte à deux ans, j’étais dans une période assez faste ça allait très bien. Je me préparais à aller à un concert avec mon frère et ses enfants et d’un coup ça m’a pris de nulle part, je sentais que j’avais du mal à respirer, très mal à la poitrine, sensation d’angoisse extrême, je pensais carrément que je faisais un infarctus et que j’allais mourir, tu sens vraiment que c’est la fin c’est abominable.
Il faut vraiment ne pas négliger sa santé mentale, même lorsque l’on pense que ça va bien après un traumatisme ça peut te rattraper n’importe quand.
J’ai vu un psy qui est super et m’a énormément aidée à décortiquer mes émotions et mis le doigt sur mes traumatismes passés pour m’en libérer.
La méditation est la seule chose qui m’ait permis de me remettre les idées en place et d’y voir plus clair.
Lynne, comme le dit Nina ne culpabilise pas et ressasser le passé (regretter ta première prise etc) est contre productif. Il faut te focaliser sur le présent pour pouvoir avancer. Je trouve admirable la façon dont tu luttes pour toi et ton fils, tu peux être fière de n’avoir craqué que 4 fois au moins tu limites la casse.
Tu pourrais très bien sombrer encore plus à la première rechute mais tu reviens à chaque fois et tu continues de mener le combat. Bravo sois plus indulgente envers toi-même, tes efforts paieront bientôt.

C’est très clair que Nina et toi êtes parfaitement résolues à gagner la partie, continuez, persévérez ça va bien finir par aboutir.

Et au diable les dealers

Sissi raconte-nous un peu ta vie comme l’a suggéré Nina, le contexte ça peut nous aider à te conseiller.

Sinon vous faites quoi de vos journées ? Lynne a l’air bien prise avec un bébé de 9 mois, il commence à ramper ? Quand il va commencer à marcher tu vas devoir lui courir après c’est du sport ! Je suis consultante dans le commerce ça m’occupe la journée puis le soir je vais parfois nager et je regarde des séries sur Netflix. Le week-end je fais des balades, la nature me détend, j’adore l’art donc je vais à pas mal d’expositions etc. J’essaie de parler d’autre chose que la méditation car je crois que je commence à soûler tout le monde avec ça

Nina il me semble que tu es chez ta famille pour t’éloigner de tes démons ?

À très vite

Profil supprimé - 21/08/2019 à 00h31

Chère ninarez. Je suis touché par ton message et je te souhaite bon courage et beaucoup de force. Il en faut pour ça. Malheusement il n'y a que le temps qui compte dans ces cas là. Avec le temps tu gagneras l'affaire sans craqué. Et besoin d'aide. Il ne faut pas hésiter. Moi je m'en suis sorti il y a 16ans avec la méthadone pendant 3ans. Depuis je suis clean et quel bonheur. Plus jamais je ne retoucherai à ces choses là. Mais enfin ce qui à marché pour moi peut ne pas fonctionner pour une autre. Faut voir. C'est pour cela que je dis fais toi aider, n'hesites pas. Il y a des spécialistes pour ça. Sois entourer et avec de la volonté et de l'entourage tu y arriveras. Bon courage. De tout cœur avec toi. Bises

Profil supprimé - 21/08/2019 à 17h41

Coucou tout le monde
Je vous ai tous à peu près lu et je vais vous faire un autre message. Mais la ce soir j ai besoin de votre aide il vient de se passer quelque chose et je ne sais pas comment réagir.
On est rentré de vacances hier dans le calme et la bonne humeur et la ce soir il part faire un tour en ville en revenant je sais pas j ai un doute . Il pose son porte feuille à côté de moi et la je regarde si il a tjs la même Somme d argent que 2h avant. Je trouve un dessin de mon fils je trouve ça trop mignon j ouvre et la ... toute l hero tombe sur moi sur ma robe je sais pas pk mais j ai paniqué j ai couru dans ma chambre je l ai apeler et je lui ai montré Sans un mot en pleure...
Il a vriller je suis rester un moment devant tt ca je ne sais pas quoi en faire elle est par terre partout sur ma robe
Je ne sais même pas quoi lui dire j ai pas fait exprès vraiment mais je m en veut a un point.
Et la 1h après il me parle normalement de tout et de rien ....
Je réagit comment

Je vous embrasse

Profil supprimé - 22/08/2019 à 22h34

Salut Laraison,

J’espère que les vacances ont été bonnes !

Je vais te donner mon humble avis, tu peux ne pas être d’accord. Ton mari est dépendant et malade mais ne se reconnaît pas comme tel. Il ne va pas chercher sa prescription en pharmacie, décide d’arrêter d’un coup sans méthadone sans psy, replonge, ne t’en parle jamais, te ment quand tu le confrontes avec les petits sachets trouvés etc. Bref, y’a aucun plan d’action. J’ai l’impression que tu attends un miracle, et en attendant tu le fouilles, tu le confrontes alors qu’il est dans une situation de déni total. On dirait que tu te sens trompée, comme s’il avait une infidélité avec l’héroïne alors que ça n’a rien à voir avec toi.
Si tu lui fais les poches c’est sûr tu vas tomber sur qqch, je ne comprends pas pourquoi tu es aussi choquée, son addiction n’est pas un secret. Je comprends que se prendre de l’héroïne sur la robe c’est pas super quand tu ouvres un dessin d’enfant, mais quand elle n’est pas snifée ça reste de la poudre.
Je te conseille vivement d’essayer de dédramatiser la situation, encore une fois ne te sens pas blessée si ton mari galère à décrocher. La volonté a l’air d’être là, il a fait plusieurs tentatives d’arrêt mais il n’y a ni méthode ni plan.

Tu as bien lu les témoignages de Nina, Claire et Lynne par exemple, ce que traverse ton mari c’est l’enfer sur terre. Il faut qu’il arrive à extérioriser son mal être et reconnaître son addition auprès de qqn pour avancer.

Tu ne peux que l’épauler dans cette épreuve difficile mais il faut qu’il passe par certaines étapes pour mettre un maximum de chances de son côté (méthadone de pharmacie, psy, visites chez le médecin), même si ce n’est pas facile de se mettre à nu dans une période de vulnérabilité extrême.

Je te conseille de ne plus le fouiller ou l’exposer, car il pourrait se refermer encore plus et aussi avoir le sentiment de te décevoir quand tu le prends en flag ce qui n’aide pas sur le plan moral.

Je sais que ce que tu traverses est horrible en tant que spectatrice, tu te sens démunie et impuissante c’est très éprouvant pour les nerfs. Je te souhaite beaucoup de patience et de courage et j’espère de tout cœur que vous surmonterez ça ensemble.

Avez-vous parlé un peu pendant les vacances ?

J’espère que ton fils va bien. À bientôt bisous

Profil supprimé - 27/08/2019 à 00h20

Bonsoir à tous,

Je me permets tout d'abord de saluer à tous votre courage et volonté à vouloir vous s'en sortir. Car n'étant pas consommatrice je ne peux vous comprendre mais j 'magine la difficulté car je suis la maman d'une jeune femme qui consomme de l'héroïne. Er je constate comment il est compliqué de s en sortir.

Je ne trouve pas de témoignages de réponses ou de conseils adéquates sur le forum de l'entourage alors je me permets si cela est possible de pouvoir avoir les vôtre qui sauront surement enrichissants pour moi puisque vous êtes les mieux placés connaissant cette addiction. J'ai posté un message sur le forum de l'entourage sous le pseudo "Elyana( j ai changé de pseudo car changé de mail a cause d un souci de connexion). Je n ai toujours pas eu de reponses. Et je suis assez désemparée. Ma fille se drogue à l heroine depuis 1 an environ. Avant c etait plus occasionnel et depuis juin 2019 c est quasi quotidien 1g par jour ou tous les 2 a 3 jours si pas d argent..Donc elle alterne entre periode de sevrage et conso.

Il y a 1 mois elle a entamé ses demarches pour etre suivi au csapa. Elle y va quotidiennement pour le traitement de subutex . Hors en 1 mois, elle l a pris que 2 fois et m a dit qu elle leur mentait.
Elle est suivi par une psychologue avec qui cela accroche très bien et elle dit que c est juste pour cela qu elle y va là bas. Elle l a voit une fois par semaine.
Donc je pense que c est tout de meme positif?
Hors elle me dit encore hier qu elle n arretera pas l hero que cela.fait partie de sa vie et qu au mieux elle souhaite la diminuer et pouvoir vivre ainsi.
Je suis perdue. C est paradoxal elle veut pas arreter mais elle va voir sa psy et fait avec elle des seances d emdr.
Donc je me dis qu elle a une envie d arrêter.. Qu en pensez vous?

Elle a du mal a tenir son job d ete, est en retard. Mais le tien tout de meme ce qui est positif en soi meme si je me questionne qi en fait l interet au bout c est le.salaire ppur sa conso...

Elle.a encore un.lien avec sa meilleure amie de collège mais la.voit de moins en moins. Car je vois qu elle s eloigne des personnes qui ne consomment pas . Et dans ces phases d alternance sevrage / conso elle critique toutes ces personnes qu avant elle cotoyaient ainsi que moi avec.
Elle ne veut quasi plus rien.faire avec moi. Meme pas partir en vacances alors qu avant elles aimaient nos petits week end ou semaine de vacances.
Je la vois physiquement décollée ... maigrir.

J ai la sensation de la perdre de plus en plus.
Juste lui proposer d aller a la piscine car elle aimait ca, elle me repond toujours agressivement que cela ne l interesse plus. Qu elle ne comprend pas que je lui demande cela qu elle a pas besoin de ça. Alors qu il y a encore 2 semaines nous allions à la piscine ensemble. Que dois je faire s'il vous plait avez vous des conseils? Dois je de temps en.temps sans etre excessive lui proposer tout de meme des activites? Il est difficile de trouver le bon positionnement. Elle vit encore à la maison mais depuis 2 semaines ( d ailleurs depuis ou elle ne veut plus rien faire) est avec un garcon qui lui prend de la cocaine. Elle est tres souvent chez lui. Je n ose pas lui en parler, elle se braque. Et me dis que lui la comprend.

J' ai toujours été à l ecoute avec elle, dans le non jugement, la comprehesion tout en lui signifiant mon dessacord face a la consommation de drogue en lui expliquant pourquoi.
J'ai aussi pété dernierement les plombs car elle me mentait beaucoup pour l argent et m a endettée.

Y a peu de temps avec virulence elle m a dit " pourquoi tu es toujours gentille avec moi pourquoi tu me laisses pas dans la merde" laisse moi dans ma merde tu vois pas que je suis une garce avec du vice" cela me choque...

Merci de me lire et merci de vos éventuels conseils et réponses.

Profil supprimé - 29/08/2019 à 12h55

Bonjour a toutes,
Je repasse très prochainement écrire plus longuement.
Lune,pardon,je te donnerai mon humble avis pour ta fille dès que je me sens un peu mieux,la après l'hero je tente de réduire le cannabis et suis a plat.
Courage a tout le monde.
A très bientôt,
Nina.

Profil supprimé - 09/04/2020 à 20h59

Bonjour a tous,
De retour sur un autre fil "Addiction Héroïne chronique "si quelqu'un souhaite échanger

Merci a tous,
Nina

Profil supprimé - 11/10/2020 à 21h26

Salut à tous
Je repasse un an après vous dire où j en suis un peu.
Déjà j'ai arrêté le subutex et donc alterna is hero et metha. Fin mars 2020 je suis parti 2 semaines en Thaïlande la bas j'ai pas tape d'héroïne, la première semaine j'avais une gélule de 50 par jours et à la deuxième j'étais tellement bien là bas, ct le paradis, la deuxième semaine j'y même moins pensé à la metha je prenais que 20 ou 30 en 2 fois et une fois j'ai même oublié d ex la prendre 48h. Et je pensais pas dh tout à la came la bas.
Rentre ici, je vais voir mon fournisseur de meuh et de metha. Avec confinement... Tte la merde pas, de meuh, me dépanne 6 cachets de metha. Parfait j'ai continué ma semaine comme ça, puis qqs jours après un tit extra 0.5 et revenu à metha nickel. La je vais la revoir pour avoir metha et m annonce qu elle peut l en donner que 3 car plus de plan meuh et eux prennent le traitement donc la metha et pourra plus me depannzr
Du coup j'ai tel a lassoc de ma ville, l anpaa, le matin j'ai eu la secrétaire à qui j'ai expliqué mon cas, à 10h45, à 14h j'avais le primo entretien avec L'IDE car covid oblige et à 16h le doc m à tel pour récapituler, et me dire que comme j'avais 3 jours, dans 2 jours mon ordo metha gélules 40 mg par jour serait à la pharmacie. C'était début avril. Je m'y suis tenu avec un extra de temps en temps jusqu'à début juin, j'avais trouvé une copine, ça commencait à gazer et la je refais un peu le con. Fin du mois j'ai mon rdv ah centre en cas de dépistage me fais session cool mais après le rdv me lâche et tape beaucoup du a la prise de la metha même si c la veille, je consomme plus, entre 1 et 2 par jour. Je fais pause ou je recommence à pas être bien comme avant. Mais ça me gave de nouveau être le 19 avoir quasi claquer ma paye dans cette merde eg encore je suis

raisonnable je garde sous pour facture et crédit mais la stop. Demain vacances, fin du pochon. Reprise metha, coup de pied au cul et c'est reparti, voilà les news et vous ça va
Ahh quelle merde, c bien bon mais pour s'en débarrasser après.... C la MERDE