

RECHUTE À L'HEROINE

Par **Dani** Posté le 16/10/2019 à 17h18

bonjour ou plutôt Bonsoir à tous.

Après avoir hésité et lu pas mal de témoignages (ça me fait du bien et m'aide à me sentir moins seul). J'ai décidé de parler un peu de mon expérience.

J'ai 36 ans, j'ai rechuté à l'heroine après une abstinence de 8 ans sans y toucher. Je dirais une petite rechute d'un mois avec des coupures entre les prises. Mais la 24h sans rien je ressens cette sensation de manque que je voulais jamais ressentir. Je suis dégoûté de moi et en pleine dépression. Je pense avoir rechuté car après une bonne période dans ma vie, ma femme, 3 enfants, travail. J'ai tout perdu nous nous sommes séparés y'a maintenant 6 mois, je vois rarement mes enfants (une fois par semaine quand tout va bien). J'ai pris un studio et j'ai l'impression que c'est pire, cette solitude à quelques kilomètres de ma famille. Je suis rentré dans une sorte de dépression léthargique et là en faisant simplement mes courses, rencontre d'un ancien dealer. Il en fallait pas moins à mon cerveau pour me rappeler cette sensation et j'ai pris 1g, au début vomissements ect, puis doucement mon corps s'est habitué. J'ai repris 4 fois depuis en un mois. Mais là c décidé, il est impossible pour moi de retomber dans cette merde ou ta vie ne tourne qu'autour du produit, les crise de manque, les dettes, l'isolement... J'ai des enfants et j'ai pas le droit de retourner dans la came. Je suis triste d'avoir été faible et avoir craqué. Y'a 10 jours il m'a fallu un peu de Subutex pour passer le manque les premiers jours. La j'essaie sans rien. Après avoir passer le manque je pense qu'il faut pour moi que j'aille en saison à la montagne pour me reconstruire (changer de région, rencontrer de nouvelles personnes) et laisser mon ex refaire sa vie. Et moi recommencer la mienne être heureux pour moi et les enfant, et surtout ne plus tard jamais retoucher à la came. Vivement dans 5 jours que je sorte de cet État de manque de merde.

2 RÉPONSES

Moderateur - 17/10/2019 à 07h42

Bonjour Dani,

Soyez le bienvenu dans nos forums. Merci d'avoir accepté de parler ici, merci pour votre confiance.

Nous sommes de tout cœur avec vous pour cette période de sevrage. Si vous vous sentez particulièrement mal, si vous avez l'impression que vous allez craquer, n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute pour en parler. Cela fait du bien et cela peut aider à passer ces moments difficiles. L'appel est anonyme et gratuit, la ligne ouverte 7j/7 de 8h à 2h au 0 800 23 13 13.

Vous avez pleinement conscience de l'état de faiblesse psychologique dans lequel vous étiez au moment où ces déclencheurs, la rencontre avec un dealer et le souvenir qui en a suivi, sont survenus. Vous avez certes consommé de nouveau mais votre réaction salutaire va en faire un "faux pas" plutôt qu'une rechute. Cette réaction que vous avez montrée aussi que même si vous êtes toujours sensible à cela (et vous garderez probablement toujours cette susceptibilité), c'est un monde qui est derrière vous. Vous avez bien mieux à faire de votre vie et surtout vous avez envie d'autre chose alors pour notre part nous sommes optimistes pour vous. Nous vous sentons posé (malgré votre faux pas et votre humeur dépressive) et clair alors tenez le coup et bientôt cela sera du passé.

Nous vous souhaitons de retrouver vite un équilibre,

le modérateur.

Dani - 17/10/2019 à 11h48

Merci pour ces mots qui me font le plus grand bien. J'ai ressenti beaucoup de culpabilité d'avoir craqué, après toute ces années, mais je pense comme vous... plus un faux pas, qu'une rechute du à ma situation morale du moment.

J'espère moi aussi retrouvé un équilibre, vite je sais pas. Mais je vais tout mettre en oeuvre pour que ce soit le cas.

Ps: hier j'ai du prendre 0,3 de Subutex pour passé la nuit, ce soir 0,1 et demain plus rien. La semaine prochaine tout ça ne sera qu'un mauvais souvenir.

Merci
