© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Comment allez-vous durant le confinement ?

Par Moderateur Posté le 03/04/2020 à 14h08

Comment se passe le confinement pour vous ? C’est difficile ? Souffrez-vous des ruptures d’approvisionnement ? Comment y faites-vous face ? Bénéficiez-vous d’un suivi dans un centre de soins ? Avez-vous cherché à en entamer un?
Ne restez pas seul.es. Partagez, témoignez, exprimez vos besoins.

Même chacun chez soi, en parler c’est avancer.

10 réponses

Profil supprimé - 04/04/2020 à 06h36

Bonjour,
Actuellement en confinement à la montagne c’est très dur de trouver soit de la cocaine, ketamine et cannabis.

J’avais fait des réserves mais après beaucoup de jour de confinement j’ai plus rien. Je fais des insomnies c’est horrible, je deviens de plus en plus irritable envers mes colocataires.
Je ne sais plus quoi faire je suis au bout de la rupture. Mes colocataires me soutiennent, je ne peux que les remercier; sans eux j’aurais sûrement fait une grosse connerie. Je n’ai pas d’envie suicidaire mais une personne habitant près de chez moi consomme régulièrement de l’héroïne, j’ai jamais testé mais ça peut être un substitut...

Que faire dans ses moments là?

Profil supprimé - 05/04/2020 à 13h13

Bonjour, et bien de mon côté j'ai malheureusement re augmenté les doses de tramadol pour lesquels je suis en sevrage depuis maintenant 5, 6 mois...

J'en ai encore parler à personnes et mon " stock " de Tramadol ce fini du cou plus tôt que prévu, j'ai rendez-vous au Caspa demain ou je compte bien leur expliquer cette situation, j'espère de tout cœurdque des solutions seront trouver car on ce sent encore plus seul depuis le début du confinement et je trouve difficile de pas retomber dans nos addiction vue qu'on est H24 chez nous sans vraiment pouvoir ce changer les idées...

En tout cas, moi c'est comme cela que j'ai commencer à prendre de plus grandes doses, entre l'ennuie et la solitude , tout cela accumulé fait que le sevrage est bien plus dur que il y a quelques mois....

Surtout que j'arriverai dans des doses plutôt correctes, je regrette tellement d'avoir pris plus que ce qu'on ma dit de prendre, j'ai l'impression d'avoir perdue des mois de travail et je parle même pas du sevrage que je fait avoir quand je vais me retrouver sans tramadol avec ce confinement.

Enfin bref, j'envoie un message à toute les personnes qui sont en sevrage , essayer de toujours rester occupé, faites ce qui vous plaît et ne re tomber pas dans vos démons, même si la situations actuelles est plus propices au stress, il faut ce dire que ce n'est qu'un passage et que tout va aller mieux .

De mon côté, j'espère bien évidement pouvoir trouver une solutions pour le fait d'avoir rechuté dans mon addiction.

(portez vous bien et restez chez vous)

Moderateur - 06/04/2020 à 14h57

Bonjour Tazboy29,

L'héroïne n'est pas un substitut aux autres drogues et cela serait une grosse erreur que vous commenciez à en prendre. La dépendance à l'héroïne génère un manque physique sans commune mesure avec les symptômes que vous ressentez actuellement. C'est beaucoup plus fort : nous vous conseillons d'oublier cette idée !

L'irritabilité et les insomnies sont des symptômes transitoires de l'arrêt du cannabis et de la cocaïne. Vous êtes, si nous comprenons bien, dans les premiers jours ou dans la première semaine de ce sevrage forcé. C'est le moment le plus difficile. Cela signifie aussi que cela va commencer à s'améliorer bientôt.

Sachez aussi que malgré votre isolement et votre confinement vous pouvez recevoir de l'aide. Appelez Drogues info service qui pourra vous proposer les coordonnées d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) près de votre domicile habituel ou de votre zone de confinement. Les CSAPA se sont adaptés à la situation et certains peuvent proposer des téléconsultations. C'est gratuit et vous pourrez parler avec des professionnels des addictions des actions que vous pouvez entreprendre pour soulager votre situation. Un médecin généraliste peut aussi être une ressource, notamment pour vous proposer un médicament de soutien si vous êtes anxieux ou que vous ne dormez pas.

Voici également quelques conseils pratiques.
Appuyez-vous sur vos amis. Ils sont compréhensifs, vous avez de la chance ! Vous savez que votre irritabilité est provoquée par ce manque alors essayez de relativiser ce que vous ressentez. Ne réagissez pas au quart de tour et prenez quelques inspirations avant de "réagir". Par contre n'hésitez pas à parler avec eux quand c'est difficile pour vous. En parler cela soulage !
Dans cette période où rien ne semble aller et où tout semble pénible une petite "victoire" peut avoir beaucoup d'importance. Aussi essayez de vous forcer à avoir des activités qui puissent vous apporter la satisfaction d'accomplir quelque chose. S'occuper et essayer de structurer sa journée est important. Ne négligez pas les repas, réguliers et équilibrés si possible. Une bonne alimentation aide à reconstituer l'énergie dont a besoin le corps et notamment le cerveau pour retrouver son équilibre. Car finalement il s'agit surtout de cela : votre mauvaise humeur et vos insomnies sont le résultat d'un déséquilibre dans la production de neurotransmetteurs dans votre cerveau. C'était la drogue qui stimulait cette production et votre cerveau s'est "endormi". Il lui faut un peu de temps pour se remettre en route et produire suffisamment des bons neurotransmetteurs pour que vous vous sentiez bien. Chaque petit plaisir, chaque petite victoire dans votre quotidien aujourd'hui, même si elle ne dure que quelques minutes, est comme une étincelle qui aide le cerveau dans sa remise en route.

Enfin, essayez d'accepter autant que possible la situation. Plutôt que de subir et prendre cela comme une énorme frustration, endossez la pénurie et faites-en une opportunité. Elle durera le temps qu'elle durera mais

au moins, lorsqu'on accepte les choses et qu'on s'en saisit en fait on les vit beaucoup mieux !! Par conséquent essayez de trouver le positif dans cette situation.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 06/04/2020 à 17h47

je ne me sent pas très bien , depuis quelque temps je prend de la cocaine , et puis voyant que le confinement arriver , je me suis dit prendre de l herbe et du shit sa allait bien se passer et puis je me retrouve a court , et je n aie plus rien . Depuis 2 semaines , tout les jours je ne pense qu a la cocaine , et je ne me sent très mal , j ai essayer de compenser en prenant plus d anxiolitique que ce qui es prescrit, mais sa ne passe toujours pas .... je suis devenue irritable et nerveuse , j ai envie de pleurer , jusqu'a maintenant j ai toujours réussi a cacher ma consomation , plus les jours passe plus je me demande comment je vais faire pour tenir jusqua la fin du confinement , en plus j ai un rendez vous en ligne avec un psychiatre , mais je sait que je n auserais pas lui en en parler ... l'herbe jusqua aujourd'hui j en parle ouvertement comme beaucoup de personne , mais la avec la cocaine je ne sait plus comment faire , je suis perdu et que de toute façon j irais en reprendre le plus vitte possible des la fin , puis j ai quelque bouteille de whisky , j ai aussi très envie de boire pour essayer de me sentir mieux ... en faites j ai vraiment l impression d etre nulles...

Profil supprimé - 07/04/2020 à 00h06

Bnjr ca fait 7 ans que je fume chroniquement du canabis au point que ca ne fait plus rien ni dormir ni rien au contraire quand je fume.je suis très motivé, moins fatiguée je suis maman de 3 enfants jai commencer a fumer quand jai rencontrer le pere de mes enfants qui malheureusement est décédé récemment. Je suis kkun de très maniaque tout le temps en trains de ranger dastiqquer et les fois ou jai essayer d'arrêter de fumer une vrai loque! Alors je reprenais immédiatement.en plus de cela ayant des pblm d'estomac avec beaucoup de nausées quand j'arrête cest encore pir! Ca fai bientôt 4 jrs que jai arreter dun coup c la première fois autant ma.motivation a été mes épreuves difficile que jai subit mais aussi le coté financiers. Le truk cest que je ne veu pas reprendre du tout mais mon corp réclame cest dure j'essaye detre le plus zen possible. Mais bonjour les nuits blanche pourtant avant l'arrêt du au deces de mon mari jai fai une grosse dépression et mis sous xanax jamais je nai pris de cachet et la ba même ca aucun effet je suis la a attendre que le sommeil vienne. Jai des migraine horrible des frisson un coup froid un coup chaud de grosse envie de vomir. Mais il faut que jassume ma famille je ne baisserai pas les bras. Du moins je l'espère. J'aimerais être rassurer sur le fait que ça ne va pas durer longtemp. Je suis très forte jai beaucoup endurer d'épreuves mais tjrs rester droite et debout pr famille dailleur personne dans mon entourage ne sait que je fume ca ne se voit pas du tout maman qui soccupe.tres bien de ses enfants sa maison et prtant je fume une dizaine joint par jrs. Ya til des solution pr maider a m'apaiser autre que des médicaments qui ensuque ou endort la journée i faut que jassume mes enfants et je commence a devenir très fatiguée a force de me coucher a 4 h du matin. Merci de m'avoir lu !

Profil supprimé - 07/04/2020 à 07h12

Bonjour à tous,
grosse fumeuse de cannabis depuis 3 ans, j'ai profité du confinement pour me sevrer. J'ai fumé la fin de ma réserve le 20 mars.
Physiquement, je n'ai rien ressenti de particulier, à mon grand étonnement.
En revanche, j'approche des 3 semaines sobres et j'ai toujours autant envie de fumer. Je mesure pleinement les aspects positifs innombrables de mon arrêt : plus présente, plus alerte, je travaille plus et mieux (je suis enseignante), je me concentre mieux...etc.

Mais je redoute la fin du confinement (un comble !) qui signifiera que mon dealer sera de nouveau disponible pour me livrer...
Je suis preneuse d'expériences de sevrage choisi ou subi !

Profil supprimé - 07/04/2020 à 12h50

Moi aussi j'ai commencé un sevrage à domicile avec un traitement et infirmière qui vient me voir pour me délivrer mes médicaments mais le problème c'est que c'est dur je Reu craque au bout de trois jours et je commence à en penser à la kétamine ce qui me manque beaucoup aussi mais je sais que je dois tenir de toute façon j'ai bientôt plus rien et c'est à ce moment-là que je vais avoir besoin de parler je pense d'ici la fin de la journée j'aurais fumer tout Ce qui me restait c'est-à-dire vraiment pas grand-chose je sent que ça va être dur j'ai bien fait de donner les lames de rasoir et la plus grande partie de ma consommation à mon infirmière

Profil supprimé - 07/04/2020 à 12h57

Cela fait trois jours que je suis en sevrage avec une infirmière qui vient me donner mes médicaments le problème c'est que j je n'ai pas réussi tout de suite et moi je fume plus j'ai mal au corps j'ai des crampes j'ai mal à la tête j'ai pas faim j'ai fait une grosse dépression j'ai tendance à me mettre en danger c'est pour cela que j'ai donné mon rasoir à mon infirmière j'ai très peur de la suite j'aimerais avoir des commentaires pour savoir si C'est déjà arrivé à quelqu'un

Profil supprimé - 23/04/2020 à 05h30

Bonjour a tous,
Moi ca va sauf que puis peut jai 18ans et que ça fait 6 mois que je prend de l'héroïne un gros changement du poid de mes doses et sachant que je suis pas nouveaux dans la schmak sauf que je m'injecte pas je sais que si je m'injecte ça me coûtera moin cher en conso et yaura une defonce plus badante et si je passe la cap sachant que je suis un amoureux de piqouze je me suis injecter une seringue neuve bien sûre et je me suis bien mis l'alcool sur le bras du moin la compresse a l'alcool je me le suis fait a blanc sans rien dedans juste pour sentir l'aiguille et fantasmer devant ca fait bien 3 mois que jai l'idée et je penserais en prendre comme ça le temp du confinement car pas de grosse rentrée d'argent sachant que jai juste des aides car jattend la fin du confinement pour chercher du taff et du coup arreter la piqouz après mais continuer la sniff je cest que le changement de level de defonce na rien a voir mais jaurais juste voulu savoir au passage si des gens on deja fait ça et comment cest passer la suite le changement de la piqouz a la sniff silvouplait
Merci a vous rester chez vous au chaud et bon confinement en espérant que tout le monde aille bien à bientôt

Profil supprimé - 29/05/2020 à 00h21

Je manque de contacts humain, j'aime communiquer, et ce manque, je ne sais pas pourquoi, me rend anxieux et je me suis remis à consommer...
Ma compagne essaie de comprendre mais je ne sais pas expliquer...
J'aime l'interaction reelle avec les gens...j'en ai besoun...