© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Témoignage pour aider s'eut qu'il veulent sauter le pas

Par Profil supprimé Posté le 17/01/2021 à 11h02

Bonjour a tous,

Je tien juste a témoigner pour encourager tout ce qu'il veule sauter le pas pour arrêter aussi bien la méthadone, subutex, l'héroïne, cocaïne, alcool, cigarette etc... et pour qu'il voit qu'il ne sont pas les seule a avoir galéré.

Cette histoire et pour toute les personnes qui on eu une enfance difficile et pense avoir touché le fond et tout perdu, cela et mon cas en plus j'ai perdu toute ma famille dans cette histoire, puis bien sur avoir la motivation, la force et le courage de remonté après toute cette descente en enfers.

Du début jusqu'à mes 30ans il ces passer beaucoup d'histoire que je ne puis raconter, tellement d'horreur je ne sais pas si vous pourriez imaginer quand j'ai essayer dans parler a certaine personne il se sont mit a pleurer, sur certain sujet d'autre on même eu du mal a me croire,j'ai donc décider d'arrêter dans parler, je n'es jamais aimais les psychologue payer a écouter et souvent a vous juger comme beaucoup d'autre, telle que notre société.
Aussi beaucoup de monde pense que la famille et sacrée et qu'il faut savoir pardonné mais croyez moi il y a des chose non beaucoup qu'on ne peut pardonné, donc je préfère ne pas en raconter plus, ceci et une petite partie, je ne parlerai que sur moi et de la drogue. Ces la 1er fois que je raconte une partie de mon passée. Bien sur si je racontait réellement tout se qui nous et arriver je pourrais écrire un livre.

-Je précise aussi que la douleur que j'ai pendant l'arrêt de la méthadone n'es rien comparer a la douleur et l'enfer que j'ai vécu durant cette période, je peut vous assurer que ces de la rigolade.

D'accord nous somme français nous ne vivons pas dans certain pays ou les guerres se propage ou les enfant meure de faim et oui en France nous avons le droit d'être soigniez gratuitement nous avons les aide mais nous aussi nous avons nos difficulté a surmonter toute ces épreuve, aujourd'hui pour se nourrir il faut presque être riche même en bouffant de la merde, on dit que ces le peuple qui pollue d'accord mai regarder surtout vers les gros industriel qui sans mette plein les poche et qu'il nous regarde de haut oui on ne vaut rien comme on dit dans certain pays et partout un ouvrier qui meurt se remplace très vite.

-Tout d'abord commençons par le début,
pour ma mère ces la descente total depuis bien longtemps alcool et la fête tout le temps et avait toujours le chique pour trouvait des mec qui lui taper dessus, donc j'ai atterri en foyer petit, mes frère et sœur aussi, sauf le plus grand des deux frère qui a préférer habiter cher mon père, a partir de 13 ans je n'allait plus a l'École j'ai était envoyer dans diverse foyer, bien sur comme je fessait des connerie certain éducateur me taper dessus du genre ma tête taper contre la table et autre mais le directeur une fois ma taper la tête contre une vitre et sa dans le tout 1er foyer ou j'ai était a bouxieres aux dames (clairjoie) tout prés de Nancy un château con voit

bien de la route, le temps passe j'ai commencer a fumé mon premier joint a l'age de 14 ans puis très souvent, pendant se petit temps j'ai subit des attouchement vers mes 11ans pour de l'argent et quelque temps plupart le plus grand de mes deux frère a abuser de moi pendant que je dormait cher mon père une seule nuit, intouchable par la police c'était un informateur pour l'argent, il volait les sac a main des personne âgée et pleins d'autres choses, une grosse ordure, grosse erreur ces cette nuit que j'ai touché a l'héroïne pour la 1er fois je devait avoir dans les 13ans, je n'en et jamais parler sauf a ma femme.
bien sur je fugué tout le temps des foyer accompagniez de pas mal de connerie vol de voiture, drogue etc...
Arriver vers l'age de 18 ans je suis partir en escapade car javais envie de bougé je les fait par choix pendant environ 2ans, je vivait a la rue puis en camion, j'ai pas mal tourner dans la France je fessai la manche pour l'alcool pour se qui connaisse le calimontcho vont se reconnaître et pas mal de bière tout les jours du matin au soir alcool et fumette plus tout les week-end Teuf donc [trip, LSD,extasie, champignon, j'ai goutter a la datura, cocaïne, kétamine et toute sorte de poudre etc... tout se qu'on pouvait avoir on se l'envoyer] puis a cause de certaine histoire j'ai du revenir sur le haut de la France,
Vers l'age de 20 ans je suis retourner cher ma mère puis j'ai commencer vraiment prendre de l'héroïne et bien sur je continuer les teuf et le reste des drogue, pour ma consommation je me suis mit a vendre bien sur je vendait déjà les autre chose depuis un certain temps pour pouvoir m'en mettre plein la tête, sa marchait pas mal, bien sur dans cette histoire ma famille était impliquer, pour l'héroïne je m'envoyer 2 grammes par jours des fois sa pouvait aller jusqu'à 5 g, les premiers mois je la prenait par le nez, pas suffisant puis je me l'envoyait en piqûre dans toute les veine que je pouvait trouvait en même temps je m'envoyait de la cocaïne surtout en pipe a fume sa montait direct au cerveau, bien sur le grammes de cocaïne partait dans la soirer, bien sur je suis aller en prison pendant 1ans pour vente et je ces plus combien de fois j'ai été en garde a vue pour la drogue et d'autre chose, et les fois qu'on se retrouve en manque une foie javais une rage de dent et jetais en manque en même temps je vous dit la puissance des douleur, ces la que j'ai commencer a réfléchir, quand je suis sorti de prison j'ai repris mes belle habitude j'ai quand même voulu tester un cure de désintox ou j'ai croiser ma petite sœur très instable, mai zéro je retombé a la sortie pourquoi cause entourage pas d'aide car de mon coter on était tous dans le même bateau, même en déménagent souvent je n'arrivait pas a arrêter par contre je trouvait toujours pas mal de client pour pourvoir continuer a prendre.

Puis nous nous somme installer sur Nancy, je ne peut pas dire combien de fois j'ai déménagé et la j'ai commencer a réfléchir de nouveau j'ai vue un docteur qui ma donné du subutex 16 pour commencer je prenait que la moitiez pour vendre le reste bien sur je me piquet en veine le subu et je prenez toujours de l'héroïne je n'arrivait pas a m'en passer et la fumette et alcool je me suis démoli le corps pendant toute ces année, je n'en pouvait plus devoir courir tout le temps pour trouvait et vendre j'allais surtout au pays pour m'en procurer de bonne qualité.
Je me suis toujours dit que je voulait mourir avec un joint dans la bouche et de la drogue dans le corps.
C'était ma devise

Vers mes 30 ans j'ai décider de mettre un point final donc j'ai passer a la méthadone sur Nancy j'ai commencer a 100 de méta j'ai donc arrêter l'héroïne 10 ans de piqûre,
puis j'ai déménagé pour recommencé a zéro, ma mère avec mon beau père mon suivie puis frère et sœur, en arrivent j'ai subit une opération a cause de l'alcool et drogue ,cela ne ma pas arrêter pour autant.
La 1er année j'ai trouvait du travail plus des nouvelles connaissance donc j'allai en teuf et je prenais de la cocaïne en famille et alcool, pour la coco je la fumais en douille, en même temps a mon travail j'ai rencontrer la femme qui allait m'aider a me sortir de tout sa.
Assez rapidement j'ai commencer a tout arrêter cocaïne, alcool, cigarette, cannabis.
En même temps j'ai perdu toute ma famille grand-mère il y a longtemps et mon grand-père lui sans et voulue pour ma mère il et décéder juste après ma mère, ma mère des décéder vers les 50ans elle était très malade elle avait fait beaucoup de tentative de suicide une de celle-ci a était très grave, et avait une santé très fragile donc la drogue l'apaiser elle prenait de petite quantité d'héroïne pour calmé ces douleurs, puis mon beau père na pas tenu le choque il a fait une overdose il na pas voulu vivre sans elle, et un de mes frère a fait aussi une overdose celui qui avait abuser durant la nuit que j'ai dormi cher mon père lui je n'es eu aucune larme ma mère essayer souvent de lui pardonner et a chaque il nous fessait des crase et mon père je ne le voit pas il a toujours été contre ma mère une ordure je ne sais même pas si il et encore en vie et je m,en passe, puis ma

petite sœur un peut plus de la vingtaine sous l’emprise de médicament a eu un accident et elle et décéder dans la nuit tout ces passer très vite je n’ai même pas eu le temps de présenter mon fils a ma mère de lui annoncer quelle était grand mère donc imaginer la descente, heureuse que j’ai rencontrer ma femme et qu'on a eu un fils car si se n’était pas le cas je pense que je ne serai pas la vous raconter mon histoire. Je me serai sans doute laisser partir j'ai pratiquement toujours était avec ma mère j’étais le seul de ces enfant a vivre avec pour la protégé comme elle était très fragile et instable. Il me reste un frère mes jamais trop de nouvelle et pourtant il habite dans la même ville que moi, lui et moi avion passer dans le passer beaucoup de temps ensemble donc pas mal de débandade.

-Après tout ceci j'ai décider d'arrêter toute les fréquentation que j'avais avant et après.

Décembre 2020, je suis a 5 mg de méthadone j’ai décider d’arrêter a la dure d'un seule coup pour la nouvelle année, le 01/01/2021,

Cette suite et l’arrêt de la méthadone,

Surtout n'essayer pas d’arrêter tout seul vous retomberai a coup sur, faite vous aider de n'importe quelle manière. Vous avez la possibilité d'aller en cure de désintox ou comme moi vous pouvez arrêter a la dure si vous vous santé capable et vous avait aussi la méthode chinoise très bonne méthode pour si vous tenez a le faire seule.
Et surtout dans mon cas j'ai eu la chance de rencontrer ma femme qui ne fume pas ne boit pas et pas de drogue et qui me comprenne, ma mère la rencontrer avant de décédé elle a de suite vue que c’était la bonne personne qui pourrai m'aider et m'aimer telle que je suis.

-Bien se préparer - Conseille

je me suis mis en vacance pendant environ 40 jours pour le plus gros de l’arrêt.
Pour la période d’arrêt de la méthadone, je vous conseille se que moi j’ai fait donc baume du tigre rouge élaborer par un herboriste chinois pour les jambe en massant par ma femme puis j’ai acheter un appareil a électrode qui stimule les muscle et soulage les tension très agréable aussi pour le dos se que les kiné utilise avec une bouillotte a la boue ces très relaxant vous la poser sur les électrode sur le bas du dos sa fait du bien plus besoin d'aller au kiné, (Taurine et tyrosine) ces se qui a dans les bouteille énergie drive mai je les acheter en poudre a diluer dans de l'eau 6mg tout les matin, car dans les bouteille énergie drive vendu au magasin il y a d'autre produit dedans qu'il ne son pas bon qui peuvent jouer sur le cœur durant l’arrêt du traitement, (Spiruline avec Kudzu 1 matin 1 midi, Glutamine 1 le soir,) vous avait plein d'autre au plante mais je ne vais pas tous les cité et se qui fait du bien ces de la marche pied dehors en même temps vous pouvait courir 20 minute pas plus sinon vous aurait des courbature et en plus et boire beaucoup d'eau aussi installer une télévision ou un ordinateur, (moi j’ai regarder des film d'animation et des manga), dans la chambre ou vous serai installer sa aide a ne pas trop penser car pendant cette période beaucoup de chose se passe dans votre tête, tout sa soulager sur le coup mais les douleur revenait très vite.
Essayer de vous procurer des cachet pour dormir sa aide, il vous faut 1 cachet par nuit 30 nuit devrait faire l’affaire dans certain cas.
Pour les cachet je les et eu au bout du 14eme jours se pour dormir. Et surtout ne pas conduire j'en et fait l’erreur aux 8eme jours j’ai éclater un de mes rétroviseur donc zéro conduite aucun réflexe. Aux moins jusqu'à 10 jours.
Surtout pour prendre des force bien mangé légume et viande fromage etc... ce que je fait depuis le début et éviter de manger trop de pain sa vous ballonne encore plus au ventre,
toute la mauvaise nourriture vous donne encore plus la diarrhée, renseigniez vous bien avant de commencé.
Une dernière chose prendre une douche tout les matin même fatiguer sa fait du bien a votre corps bien chaude et au cas ou une le soir. Je précisé que pendant cette période il ne faut côtoyer personne qui pourrai vous faire replonger ou vous énerver car la mayonnaise monte très vite vous devait être seulement avec une personne qui vous comprenne pas qui vous enterre.
Un autre conseille que je peut vous donnée d’après mon expérience ces plus facile et plus rapide d’arrêter

l’héroïne et cocaïne 5 a 7 jours avec du tercian et des pilule pour la douleur après ces 7 jours en cure jetait en pleine forme que la méthadone ou subutex 10 a 15 pour les grosse douleur puis sa peut aller jusqu'à 1 a 2 mois pour se remettre totalement, le mieux ces d’éviter les traitement et d’arrêter directement les drogue pour se qui on la force.
Bien chaque personne et différente mais avec une bonne préparation tout le monde le peut.

-La 1er chose ces être prés et avouer qu'on a besoin d'aide pour ma par ma femme et mon fils pour les médecin ces plus dure comme nous somme des toxico mais le mien a eu confiance en moi mais le problème ces que mon docteur et un dure a cuir. Exemple quand lui il a un rhume il dort la nuit avec 3 pulls pas de cachets il dit pas besoin, d'un coter il a raison mai pour nous notre corps et détruit donc les rien ne fait effet donc nous avons besoin de médicament pour nous soigniez même les plante n'ont aucun effet .

Le 1er jour sa pouvait aller,
les 10 jours qui on suivie je vous laisse imagine les douleur dans les jambes aussi le haut du corps surtout dans le ventre j’ai l'impression que mon ventre et comprimé j'ai aussi le cœur qui palpite un peut mais le doc dit que sa va pour le cœur, plus frisson la total j'ai tout le temps froid toute les articulation me font mal etc... les nuit son très difficile impossible de dormir, la 1er semaine j’ai arrêter sans rien puis j’ai demander au doc des cachet il ma donné de l'atarax 25mg mais sa na eu aucun effet,
arriver après le 10eme jours moins de douleur mais les nuit je ne dort pas j’ai des fourmis dans tout le corps et les jambe qui tire la nuit et toujours aussi froid et beaucoup mal a la tête et le bas du dos, aussi très fatiguer j'ai l'impression depuis le début que mon corps va tomber je me sens très lourd impossible de tenir debout plus d'une heure,
14éme jours j'ai demander au doc de nouveau des cachet pour dormir il ma prescrit du Nuctalon 2mg un sommière pour faire dodo qui a fait son effet de 21h jusqu’à 6h30 car très mal dans le bas du dos et mon chat gratte a la porte donc il faut se lever,
1er nuit que je dort au bout du 14 jours, le lendemain le 15éme jours encore fatigue un peut les jambe qui tire et j'ai du mal a être debout. Nous avons eu de la neige donc nous avons fait un peut de luge en famille prés de cher nous car mes jambe me fond mal impossible d'aller trop loin.
16éme jour j'ai dormi comme un bébé, un peut fatigué dans les jambe et dans le ventre, quelque frison et beaucoup a mai-tirer tout le corps, je pense que cela va durais encore un moment mais le plus dure et passer, le plus important ces d’arrivés a dormir la nuit car le corps en a besoin et les journée son un peut moins douloureuse.
Je tien a avouer que vers le 8 jours j'en pouvait plus alors je me suis permis quelques verre de liqueur de poire simplement pour un peut me détendre sa fessait très longtemps que je n'avait pas bu et je n’es pas recommencé. C’était exceptionnelle.

-Je sais j’ai pas mal écrit et encore je n’es pas tout mit comme je les préciser avant,je pourrait écrire un livre sur l'histoire de ma famille, cette histoire et la mienne vous avais la votre tout sa pour dire que si moi j'y suis arriver vous pouvait tous le faire bien sur pour se qu'il le veulent et qui sont motivait car beaucoup dise qu'il sont motivé mais ne sont pas prés car cette étape et une préparation pour a la suite, affronter le nouveau monde qui vous entour car pendant très longtemps ce n’était que de la destruction surtout de vous même, pour ma par ces tout a fait se qui ces produit pendant longtemps, la question a se poser ces esse que je suis prés a abandonné se monde de drogue se monde virtuel pour la réalité même si la réalité n’es pas super pour certain, la difficulté a avancer dans la vie réel nous les ancien toxicomane nous avons du retard que nous ne pouvons rattraper ces trop tard mais nous vivons avec, la plupart des gents ne peuvent pas comprendre la vie qu'on na vécu l'enfance qu'on na pas eu et qu'on aurait voulu avoir, nous aussi nous Orion voulu peut-être avoir une vie meilleur bien sur pour moi je ne regrette pas la vie que j'ai eu j'aurai juste voulu quelle soit un peut différente, nous avons pas eu d'aide pour nous pousser vers la réussite. Pour moi je ne gâcherai pas la chance qu'on ma donné après toute ces expérience la vie que j’ai aujourd'hui me va très bien je ne l’échangerai pour rien au monde.

-Aujourd’hui j'ai changer, je vie librement j’ai un travail qui me donne du temps libre pour profiter du potager et de la nature avec ma petite famille a moi, je suis jardinier professionnel en cesu ces du service a la

personne, se que j'aime ces découvrir les jardin des clients.
Nous avons même fait le choix de vivre sans télévision cela fait quelque année sa fait un bien fout surtout pour voir tout se qui se passe se n'es pas la peine.
Si on m'avait dit que je changerai autant je ni aurait pas crue vue que je pensait finir mes jours avec la drogue.

Cela me fait beaucoup de bien de pouvoir raconter une partie de mon passé je me s'en plus apaiser

Je vous souhaite a tous d'y arriver, bonne chance et que dieu soit avec vous, même si ne la jamais était, tourner vous vers la nature cela aide se n’es sur-ment pas le béton des ville ou les psychologue et autre qui vous sera bénéfique tout ces personne se sont jamais passer par cette route, aller vous promener en foret sa vous aidera sa produit un bienfait au corps, sa a marcher pour moi pourquoi pas pour vous. Et comme on dit que la force soit avec vous.

Merci a ma femme et mon fils qui ont crue en moi et mon soutenue durant cette période. Et si vous avait quelqu'un d'en votre vie comme moi le plus important et la communication surtout avec votre enfant pour qu'il comprenne qu'il n'y a rien de grave car les enfant son vite submergé par leur émotion une fois compris il sont eu aussi motivé a vous aider et aussi pour que leur père ou mère sans sorte en ces temps difficile.

Bon courage

2 réponses

Profil supprimé - 19/01/2021 à 01h55

Bonjour j ai lu ce que tu as écrit mais moi je ne bois pas fume pas de cannabis pas d heroine mais dépendant accro à la cocaine que par le nez trop par jour matin midi et soir mon nez est cassé je n arrive pas à arrêter je souffre et arrive Pas à m encourager je viens de perdre mon frère a cause de cette merde même ça ne me fais pas réussir à arrêter g envie mes pas les solutions ... peux tu m aider... stp

Profil supprimé - 19/01/2021 à 15h42

Merci pour votre témoignage