© Drogues Info Service - 7 décembre 2025


Forums pour les consommateurs

# J’y repense de plus en plus souvent en ce moment

Par Profil supprimé Posté le 17/02/2021 à 14h29

Bonjour à tous/toutes

Je suis sevrée de l’heroine depuis bientôt 8 ans. J’ai eu pas mal de moments difficiles, même après si longtemps c’est tous les jours un combat.

En ce moment, j’y repense de plus en plus souvent, je me sens assez mal mentalement.

Pourtant j’ai un travail et un logement donc je ne devrais pas me plaindre !

Je pense que c’est une mauvaise période, j’ai déménagé dans un nouveau pays, j’ai des colocataires sui vivent avec moi mais je ne me sens pas proche d’eux.

Comme je télé travaille, j’ai pas souvent l’occasion de sortir, de plus la pandémie offre des options limitées.

Du coup dans certains moments, je pense à reprendre de l’heroine... je ne sais pas comment m’enlever ses idées de la tête... je me sens vraiment debile d’y penser après tout ce chemin parcouru ...

Si quelqu’un a une solution ce serait vraiment apprécié

Merci d’avance

## 2 réponses

---

Profil supprimé - 27/03/2021 à 17h37

Salut moi c'est Aly,

Je suis sous methadone depuis 6 ans (80mg).
J'ai eu quelques petites rechutes (je suis quelqu'un de faible sur le plan sentimental)....
Je suis maman et ça + ça +ça....
J'en suis rendue à me lever le matin avec cette envie de juste m'en faire un afi de me sentir "bien" tout simplement.

Si tu veux qu' on parle... N'hésite pas l'ami.

Profil supprimé - 29/03/2021 à 13h57

Bonjour,

Moi je n'ai jamais pris cela, de la cocaïne et md, exta...mais ce n'est qu'occasionnel et vraiment pas souvent. Par-contre quand je vois pendant combien de temps on peut y penser et comment on peut avoir envie de temps en temps, même en rêver parfois! j'imagine avec l'héroïne....

Je voudrais vous soutenir et vous dire : surtout tenez bon et ne craquez pas, surtout, après 8 ans, c'est énorme, quel parcours et quel combat! retenez-vous aux belles choses qui vous entourent et pensez à comment aussi vous pourriez vous sentir mal après et à l'argent que vous dépensiez...j'espère que bientôt nous aurons plus de libertés et qu'il y aura plus de loisirs disponibles....
Prenez soin de vous et ne baissez pas les bras.