

Vos questions / nos réponses

## comment s'en sortir ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 28/09/2021 21:43

Bonjour, Je consomme des drogues et des médicaments depuis plus de 20 ans. J'ai déjà eu plusieurs ( peut-être une cinquantaine de fois ) des overdoses que j'ai eu la chance de pouvoir gérer en restant en vie ( palpitations du coeur violente, transpiration, tremblements,..) les drogues ont eu un effet dévastateur sur ma vie. J'ai 40 ans, je n'ai plus d'amis, ma famille ne me parle plus... il faut dire qu'ils ne sont pas vraiment au courant, je cache cela toute ma vie car j'en ai une honte trop grande. Ce dernier été, après une dispute familiale, une prise de conscience que ma vie était un gâchis, j'ai décidé quasi consciemment de prendre de l'héroïne quotidiennement ( il faut dire que jusque là je n'avais jamais consommé tous les jours, toutes drogues confondues ). Je ne connaissais pas vraiment cette drogue et en septembre quand j'ai décidé d'arrêter... j'ai compris que c'était très violent. Ayant essayé à 2 reprises de prendre des substituts avec mon médecin les 2 fois ça n'a pas joué pour des questions pratiques ( j'habite en montagne, faut aller tous les jours en pharmacie,etc..) alors j'ai décidé de me soigner tout seul. Je me suis procuré du sevre-long et j'en prends actuellement 300mg tous les matins en essayant de diminuer de 20% tous les 2 jours. Il y a des hauts et des bas, je me suis mis à consommer aussi du speed.. Je n'ai jamais été aussi mal et je suis devenu un vrai zombi ( visage blanc, gonflé parfois et j'ai de graves problèmes de constipation ). La grosse galère quoi.. Des choses simples comme tenir ranger mon appartement me sont impossible depuis des années. Je prends des somnifères ( zopiclone ) depuis 15 ans environ et de la quetapine ( en moyenne 150mg) depuis 15 ans aussi. Mon diagnostic il y a 15 ans a été de bi-polaire, mais avec les années le diagnostic a changé car je n'avais jamais de crises maniaques et qu'on m'a diagnostiqué une fibromyalgie. J'ai fait une dizaine d'année de psychanalyse et ça m'a empiré mon état, j'ai complètement perdu confiance en moi. J'ai lu des dizaines de livres de développement personnel, vu des psychiatres et psychologue, hypnose et la je cherche à faire un EMDR. J'ai toujours su que je n'étais pas un drogué ( je sais pas comment dire ça ) un drogué dans l'âme, dans ma famille il n'y avait rien de tout ça. De 20 à 30 ans ce n'était jamais moi qui allais chercher les substances mais je traîner qu'avec des gens qui en consommaient. A 30 j'ai commencé à moi même me fournir. J'ai trouvé un de mes problèmes principaux, ce mal être que j'ai depuis mes 8 ans, j'ai vécu un traumatisme, un abandon de mes parents. Sur toutes ces années des dizaines d'autres traumatismes se sont accumulés. Je passe énormément de temps à la maison devant ma TV, je ne suis pas invité à aucun anniversaire ni nouvel-an. A Noël je suis seul depuis au moins 15 ans.. uff.. ça fait un peu de bien d'écrire tout ça. bref, ma question est simple à poser mais difficile à réaliser pour moi : comment je sors de là ? comment me créer un projet de vie ? comment retrouver goût dans les contacts humains, les relations ? Que pouvez-vous me proposer ? Ce que j'aurai besoin c'est d'un coach, une personne qui s'implique, qui viendrait chez moi, qui m'aiderait d'abord pour des choses simples, etc... bref c'est juste une idée. Autre chose, j'ai souvent besoin de parler, et c'est souvent le soir ou la nuit. Avez-vous un service, une personne qui peut discuter de nuit ? Encore une question. J'ai pu me procurer du Kratom, apparemment ils utilisent cela pour les traitements d'opiacés en Inde. J'en ai acheté environ 10g mais je ne sais pas comment l'utiliser. voilà.

---

**Mise en ligne le 30/09/2021**

Bonjour,

Nous entendons votre souhait de vous soigner « tout seul » mais les éléments que vous nous communiquez tendent à nous faire dire qu'une prise en charge serait particulièrement recommandée. La situation dans laquelle vous vous trouvez est complexe et nous semble en effet nécessiter un accompagnement global (médical, psychologique et social) tel que proposé en centre d'addictologie.

Si pour des questions pratiques un suivi ambulatoire n'est pas possible, peut-être vous faudrait-il envisager d'intégrer pendant un temps des structures de soins résidentiels (unité hospitalière de sevrage, service de soins de suite et de réadaptation...). Une période de « rupture » d'avec votre contexte et votre mode de vie habituels vous serait probablement profitable. Cela pourrait d'ailleurs répondre à votre souhait de reconstruire un projet de vie et de vous resocialiser.

Nous comprenons que vous ayez besoin de communiquer sur les difficultés dans lesquelles vous vous trouvez. Notre service peut vous proposer des temps d'échange ponctuels et vous aider notamment à identifier les différents dispositifs spécialisés à contacter si vous souhaitez aller vers le soin. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat jusqu'à minuit.

Nous avons un doute sur le fait que vous résidiez en France (le « sevre-long » étant plutôt utilisé chez nos voisins suisses). Nous vous joignons de ce fait en bas de page un lien vers le portail « Addiction Suisse » pour que vous puissiez également si besoin les solliciter.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de vos démarches.

Cordialement.

---

**En savoir plus :**

- ["Addiction Suisse"](#)