

Forums pour les consommateurs

## diminution des prise sevrage total

Par mec Posté le 03/09/2022 à 15h25

Bonjours cher toi, lecteur de ce poste.

j'ai 32 ans 3 enfants merveilleux et une femme en or; waaaa la chance.

Sauf que...

j'ai aussi un démon, le genre maléfique qui prend possession de ma volonté a la moindre occasion.  
je me considère plutôt comme un polytoxicomane. en gros j'aime bien toute les drogues et j'en consomme régulièrement avec mes potes. je suis capable de ne rien consommé pendant plusieurs jours, semaines, mois. Mais la je me suis laisser aller avec l'héroïne et j'avoue que sa deviens un problème pour mois. je consomme tout les jours depuis plusieurs semaines, je dirai un mois et demis à hauteur de 2 ou 3 grammes semaine max de cher max!

Certain dirons: "c'est rien du tout, moi c'est ce que je tape dans l'aprème"!

Je répondrai: On est tous différant

Aujourd'hui j'ai peur. Vraiment peur! Ce matin j'étais pas bien, ça fessai 17 ou 18 h que j'avais rien pris. (par choix, j'en avais a porter de main); j'en ai mis sur une pointe de toune-vis et sniffff sa aller mieux.

puis-je diminuer les effet du manque en espacent de plus en plus les prise tout en réduisant les dose jusqu'à arrêt total?

je suis déterminé a stoppé ma conso (de drogue en général) mais si je peux m'éviter les brutalité c'est pas mal;  
existe t'il autre chose que la méta et le sub au cas ou?

merci pour ta patience si tu à lue jusque la.

### 1 réponse

---

Moderateur - 05/09/2022 à 16h35

Bonjour "Mec",

La réduction des doses est une option tout à fait envisageable. Mais elle va consister à vous retrouver régulièrement en manque et le processus va durer globalement plus longtemps que pour un sevrage "à la dure" comme on dit. Par contre les épisodes de manque devraient être moins forts.

C'est un peu une question d'énergie disponible. Avez-vous assez d'énergie pour tenir une diminution sur plusieurs semaines ou mois ?

Un petit conseil aussi concernant vos diminutions : ne diminuez pas à chaque fois de la même quantité. Au début vous pouvez faire de plus grands pas qu'à la fin. Par exemple - 2 traits lorsqu'on en prend 10 cela fait -20% mais - 2 traits lorsqu'on en prend 5 cela fait - 40% d'un coup. Essayez donc de diminuer avec un pourcentage constant (que vous pouvez faire varier un peu tout de même mais faites attention à ça) d'un

palier à l'autre et non avec une quantité constante.

Lorsque vous diminuez vous vous retrouvez plus ou moins en manque. Attendez de voir ce qui se passe et d'être confortable avant d'attaquer le palier suivant. Il y aura des paliers plus faciles et d'autres plus difficiles. Si c'est trop difficile autorisez-vous de remonter un peu pour faire une pause, avant de rattaquer un peu plus tard.

Mais ne perdez pas votre objectif de vue ! C'est aussi cela le risque avec la diminution : c'est que l'on se perde en chemin. Alors j'espère que vous êtes bien motivé !!

Sachez que vous pouvez aussi être aidé par des professionnels et notamment des médecins compétents pour diminuer l'héroïne. Les CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) vous recevront gratuitement pour faire le point avec vous et vous accompagner. N'hésitez pas à nous appeler pour avoir des adresses (0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit).

Les différentes formes de méthadone et buprénorphine sont les seuls traitements autorisés pour la substitution à l'héroïne. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas d'autres "solutions" mais vous savez certainement que c'est alors partir à l'aventure en terrain mouvant. Un traitement de substitution maintient votre dépendance mais ne rend plus nécessaire de prendre de l'héroïne tout en faisant l'économie de la grosse crise de manque.

Cordialement,

le modérateur.