

## COMMENT SE SEVRER À LA DURE SANS TROP SOUFFRIR? AVEZ-VOUS DES SUGGESTIONS ? MERCI

---

Par **Pat57** Posté le 08/09/2023 à 17h55

Bonjour tout le monde, je suis consommateurs d'héroïne et de cocaïne depuis maintenant 17ans, je viens d'avoir 38ans. Depuis le jour où j'ai commencé, je vais d'échec en échec, ma conjointe viens de me quitter, j'ai perdu mon permis à 3 reprise pour conduite sous stupéfiants, perdu plusieurs boulot (heureusement que j'ai toujours travaillé d'ailleurs, pour le lien social). J'ai vu plusieurs personnes mourir d'overdose, je ne garde des liens familiaux seulement avec ma mère encore, mais ça tien qu'à un fil, elle n'en peut plus là pauvre et je comprends. J'aimerais arrêter à la dure sans substitution et voudrait savoir si il y a des solutions pour ne pas trop souffrir et le temps que ça va durer ? Merci. J'ai pris 8ans de méthadone à 110mg par jour mais je consommait quand même mes 2g de chaque tous les jours,, ça fait maintenant 1mois et demi que je ne prends plus du tout de méta, seulement du produit, on m'a dit que c'était plus facile d'arrêter la came que la méta du coup voilà. Merci d'avance pour vos réponses.

### 2 RÉPONSES

---

**Santana** - 09/09/2023 à 18h20

J ai 59 ans j ai été addict aussi a l héroïne à l âge de 19 ans pendant 3 ans c était devenu un enfer de se lever le matin et de penser de suite où trouver le argent pour acheter, des amis avait un chalet à la montagne, ils m ont proposé de venir avec eux pendant 3 semaines, le calme le changement d environnement et le soutien de mes amis m a aider et aussi la volonté, le bricolage, les ballades même le fait de manger à heures fixe et dans le calme m ont aidé, mais je sais que ce n'est pas simple mais tu est encore jeune, tu peux repartir du bon pied, je te souhaite le courage et la volonté de réussir

---

**seespsee** - 09/09/2023 à 21h11

Salut,  
Je ne sais pas si le message sera envoyé vu que je vais citer des médicaments mais j'espère pouvoir un peu t'aider.  
Il y a quelques années j'ai fait un sevrage (pour usage d'opiacés quotidien depuis plusieurs années) sur 7 jours avec du seresta et du tercian ( benzo et neuroleptique) prescrit par mon médecin.  
J'ai acheté de quoi manger et un reveil pour me rappeler quand prendre les medocs et un feuille pour écrire quand c'était tait ( je m'en rappelais pas toujours). J'étais sur la planète mars, totalement à l'Ouest mais je ne me souviens pas d'avoir souffert ni beaucoup angoissé.  
Si quelqu'un que tu connais peut venir vérifier que tu vas bien 1 fois par jour c'est préférable car j'étais tellement à cote de la plaque que je me suis cassé la figure plusieurs fois. Ca peut être dangereux.  
Avant j'ai acheté tout ce dont j'avais besoin, des films de la musique mais honnetement j'étais trop dans le cirage pour suivre quoi que ce soit.  
Achète des produits sucré et hydratant ( des glaces et des mister freeze c'était pas mal)  
J'ai arrêté le neuroleptique Tercian dès le 5 eme jours car je me sentais un peu mieux. et j'ai pu revenir à un état de conscience à peu pres normal.  
j'étais sevrée au bout de 7 jours, plus de manque physique l'vraiment  
Malheureusement j'ai repris apres 1 semaine a cause du manque psychologique.  
A l'issue du sevrage, prevois de sortir de ton quotidien, pars chez des amis ( qui ne consomment pas , voir qui ignorent tout de ta situation pour t'y faire penser) si tu peux, quand tu retrouveras ton quotidien évite absolument l'inactivité et l'isolement.  
Sinon, sur le site "psychoACTIF.org" tu trouveras sans doute des conseils d'autres d'usagers, c'est un site d'auto support.  
Bon courage, prends soin de toi

---