

SEVRAGE KÉTAMINE SEULE

Par [jessbrnd](#) Posté le 04/12/2023 à 19h04

Bonjour, mon addiction à la kétamine à commencer en juin. En juillet j'ai eu une grave période de consommation active où je consommait tous les jours, toutes les heures si ce n'est pas minutes..bref.

Depuis aout j'essaye d'arreter mais je n'y arrive pas, j'arrive à avoir des périodes de 2-3 semaine où je suis clean mais je rechute constamment par manque.

J'ai des crises de manque horrible, mes premières étaient très physique (tremblements, vomissement, bouffées de chaleurs), mais maintenant elles se traduisent par des tremblements, muscles qui se contractes, froids et frissons dans tout le corps, l'impression qu'on m'arrache le coeur, je fini constamment en larme (en plus du mental qui joue) à essayer de ne pas consommer mais au bouts de quelques jours je craque.

En plus de cette addiction je suis diagnostiquée dépressive et un trouble borderline (et peut être TDAH).

J'étais suivi par un psychiatre qui était au courant de cette addiction, lors de ma dernière séance il m'avait dit que si ça continuais il fallait me faire hospitalisé.

J'ai déménager et sans savoir pourquoi ce psychiatre m'a ghoster, ce qui à fait stopper mes traitements d'anti-dépresseur et anxiolitiques.

J'ai pris rdv chez une psychiatre dans ma nouvelle ville pour pouvoir reprendre ce traitement et avoir de l'aide pour mon addiction mais elle m'a juste dit " je ne peux rien faire, il va falloir une hospitalisation" et m'a laisser repartir chez moi sans suivi ni rien.

J'ai contacter le CSAPA le plus proche par mail pour un rdv mais je n'ai pas eu de réponses.

Je ne sais pas quoi faire, je ne suis pas prête à avoir une hospitalisation ,mais j'ai l'impression qu'a chaque fois que je demande de l'aide on me rejette et je ne m'en sors pas

8 RÉPONSES

[10gpour7jours](#) - 06/12/2023 à 14h23

Courage Jess, tu te sens seule face à cette situation et vu le manque de réactivité du milieu pro c'est tout à fait légitime. Ton addiction à l'air forte donc c'est normal de craquer et de replonger; c'est le cercle. Ca n'enlève rien à ton mérite même si j' imagine que rechuter fait culpabiliser.

Ton projet d'arrêter est le bon, tu sortira à un moment du cercle. Tu va y arriver à un moment même en passant par des pertes d'espoir. Il y aura des obstacles sur la route mais tu continuera dans cette direction malgré tout et tu arrivera à destination.

Force à toi

Bisou

[OdreY](#) - 23/12/2023 à 16h02

Courage Jess!!! tu n'es pas seule ! je suis dans le même cas que toi.

Je sors de dépression, je suis bi polaire également et pas beaucoup entouré. Je suis suivi par un excellent psychiatre. J'ai eu une hospitalisation de MA volonté pendant une semaine et celà m'avait fait énormément réfléchir sur l'avenir que je voulais avoir et le déclic est venu.

Addict aux drogues de synthèse , aux cathinone pour être précise combiné à l'alcool quand je ne vais pas bien!

J'ai une envie de me sortir de tout ça! j'ai tenue 3 semaines sans rien prendre ! mais j'ai eu une rechute hier!! je culpabilise énormément . mais je sais que j'ai la volonté de m'en sortir .

On va y arrivé je le sais! hésites pas à me contacter pour que l'on se soutienne !

Force et courage!!

[see62](#) - 07/01/2024 à 19h19

Courage à toi Jess

A ce jour tu en est ou ?

As tu commencer ton sevrage, merci de nous tenir informer.

Mais sache que rien n'est impossible, sa depend de toi, ya que toi qui pourra t'aider dans tes etapes de sevrage.

Moi j etais dans l heroine et je me suis deja sevrer a la dure tt seul et jen suis parvenu..

L heroine et son addiction sont+ compliquer que la Keta et tu vois je suis là encore en vieet je me bat tt les jours pour pas replonger

[jessbrnd](#) - 15/02/2024 à 21h21

Bonjour, pour faire un update.

Depuis le post j'ai fait une TS le 31 décembre, ne m'en sortant pas avec la drogue et d'autres problème, je voulais mettre fin à toutes les souffrances de 2023.

J'ai fini en hp pendant 3 semaines.

Mes parents ont été mis au courant de tout mon état mental et m'ont obligés à remonter vivre chez eux.

Ce dimanche j'ai rechuté après 1 mois sans consommation, mon père m'a vu en plein k-hole, je ne me souvient de rien jusqu'a l'arrivée des urgences, mes parents ont donc appris que j'étais addict.

Depuis, on essaye d'entamer des démarches pour trouver des psychiatre sans réussite, le cmp m'a plutôt orienté vers le CSAPA ou une clinique ne voulant pas me prendre en charge tant que le problème d'addiction n'était pas régler.

Depuis je m'en veux énormément que mes parents m'ai vu ainsi, ils sont désespérer, je les ai vu pleurer dans mes bras. Mais même si ils m'aident dans les démarches moi je suis épuisée et sans espoir

J'ai peur de la rechute, ca fait que 4jours mais le manque est vraiment très présent

see62 - 16/02/2024 à 12h31

Bonjour Jess

Moi tu sais j'ai rechutter aussi et je m'en veut..

Je repren de l heroine sauf je fait tout pour baisser ma conso à l'aide d une balance en essayent de pas dépasser 0.80mg/jrs et mon but et de descendre à 0.50mg/jrs..

Pour le moment tu devrais faire comme moi, essaye de baisser puis lorsque tu vois que tu as réussi à baisser ta conso, essaye ensuite d arreter..

Un conseil, reste avec tes parents, ils seront ton pilier pour réussir, moi je suis seul dans mon combat et c'est difficile de se battre seul..

Va vers un CSAPA qui te prendra en charge, car la Ketamine va détruire ta vessie si tu continue à consommer.

Si tu veux, nous pourons arreter ensemble tout les 2 en s'ecrivent et se soutenant ensemble durent notre sevrages sur ce fil.

Tiens le coup sa fait 4 jours, est tu sous traitement de substitution ?

4 jours c'est déjà pas mal, dit toi que le + dure est déjà derrière toi.

Trouve toi des occupations.

Tiens nous au courant svp.. Tu n'est pas seule..

see62 - 17/02/2024 à 00h49

J'ai médité sur ton cas et

Tu doit te faire hospitalisée !

Fait le,..

Avant qu'il ne soit trop tard car avec la Ketamine tu va crever, sa va bouffer ta vessie, tu commencera à uriner du sang et tu va perdre ta vessie, tu devra vivre avec une poche en plastique si tu sera sauvée..

Tu vera labas tu ne sera pas seule, il y aura pas mal de gens dépendant, d autres drogues, mais dans ton cas et sa tu vera sa va te donner des forces et te faire ouvrir tes yeux, 3 semaines d hospitalisation ou la mort, que choisirais tu ?

Labas tu sera suivie et tu sera mis sous substitues pour palier ton manque, en restant chez toi, j'ai bien peur que tu parviendra pas à te sevrer et tu rendra tes parents mal dans leurs peaux et tristes qui pourra même nuire à leurs santé à eux.

Alors réfléchie bien !

Ton futur est entre tes mains et toi seule tu poura t'aider, personnes d autres, dit toi ca et une hospitalisation sera la meilleure solution pour te sortir de cette engrenage mais ne continue pas à consommer car tu va crever, la Ketamine à déjà tuer beaucoup de gens comme toi, et il est maintenant temps que tu t'en sortes ..

Te soigner et tu sera une survivante qui poura, toi même, par après aider d autres personnes qui en souffrent car tu sera + forte après ce combat, comme un professeur, car toi seule tu peut savoir ce qu est la Ketamine.

me dit pas que tu n'a pas mal au ventre ??

Cette douleur c est ta vessie qui est entrain de se faire ronger par les cristaux de Ketamine, renseigne toi sur google, il y en a bcp qui ont perdu leur vessie.

Je pense que un jour tu souhaites construire ta propre petite famille, tu est encore si jeune alors je t ordonne de réfléchir sur ce que j ecrit, si tu continue tu ne sera jamais une Maman..

Fait toi hospitalisé svp, fait le pour toi..

Tu en est ou ?

Tu en penses quoi ?

Oya - 18/02/2024 à 00h32

Bonjour je suis consommatrice de metadonne 40mg par jour suite à une consommation d'héroïne je n'arrive pas à arrêter ce traitement qui me suit depuis maintenant des années.. avez-vous des conseils ? Merci beaucoup et courage à ceux qui sont dans le même cas

see62 - 19/02/2024 à 11h59

slt oya

Je suis consommateur d'héroïne et j'avais essayé la méthadone pour un sevrage mais me suis rendu compte que avec la méthadone je continue à consommer de l'héroïne, j'ai donc arrêté la méthadone après 4 semaines de traitement j'étais à 50mg/jrs. La méthadone j'en est peur et je préfère pour le moment rester sur l'héroïne et chercher une autre alternative pour arrêter l'héroïne mais pour le moment je n'est pas de point d'intérêt pour stopper ma consommation d'héroïne, j'essaie de baisser au mieux ma consommation journalière à l'aide d'une balance et je consomme 0.80mg d'héroïne/jrs.

Prends-tu encore de l'héroïne ?

Est-ce que la méthadone t'aidera à réussir à te sevrer et te priver définitivement de l'héroïne ?

La méthadone est + dure à arrêter que l'héroïne, j'ai préféré m'en séparer..
