Vos questions / nos réponses

plein le ...

Par Profil supprimé Postée le 30/01/2014 17:55

> bonjour je me tourne vers vous meme si je pense que mon probleme et plus lié a moi qu a la "drogue" , je suis tjs sous metha (100mg sirop) pour ca je dirai que ca va enfin j ete a 120 puis 110 puis 100 et qd j ai essayé de passé a 90 la ca ne la pas fait du tout (sueur anxiete pb digestif) donc je suis repassé a 100 mais je l ai vecu comme un echec de pas reussir a continuer ma diminution bref ca c le petit probleme pour le reste c est dans ma tete ,c est moi je suis nul j en peu plus de ma vie de cette solitude je n ai pas ereussi a m "reincerer" socialement je ne vois personne je suis tout le temps seul , je suis timide j ai une mauvaise image de moi (ca fai 2 an que je suis suivi par la psy de l anpa) et rien ne change j ete moi malheureu qd j ete defoncer du moins j m en rendai pas compte mais c est sur que je le vivai mieu , je pense tous les jours a mettre un terme a tout ca , je ne manquerai a personne de toute facon , je suis en rrain de craquer j ai racheter de l heroine (que jen ai pa prise) jesais plus quoi faire j en ai marre de tous ca d etre triste 24h sur 24h !! comme je vous le disai mon souci ne doit pas etre dans votre domaine de competence je vous fais perdre votre temps je suis un cas desesperé je crois bien , pardonnez moi pour le derangement

---

Mise en ligne le 02/02/2014

Bonjour,

La situation que vous vivez (coup de déprime, idée suicidaire) est peut être liée à la diminution de votre traitement. La diminution doit se faire par pallier et sous contrôle médical. Le traitement de substitution ne doit pas être pris à la légère. Il est important d'exprimer aux soignants qui vous accompagnent ce que vous vivez avec le dosage du traitement et de ne pas prendre d'initiative tout seul. Pour cela il vous faut également accepter vos limites et respecter votre rythme. Si vous vivez mal le passage à 90mg, cela signifie que votre corps et votre psychisme ne sont pas prêt. Mais cela ne remet pas en cause la valeur de votre personne ou vos démarches entreprises jusqu'à présent.

Nous vous encourageons à parler de votre état au médecin qui vous suit pour votre traitement il pourra réajuster le dosage et éventuellement, s'il le juge nécessaire compléter votre traitement pour diminuer vos états de mal-être.

Comme votre titre l'indique vous êtes dans une phase de ras le bol de la situation, de vous-même et de votre souffrance. Ces moments sont douloureux mais peuvent aussi être l'occasion de faire le point : de relativiser,

de comprendre ce qui est si douloureux dans notre vision du problème, de savoir où on en est dans son évolution et de se demander ce qui pourrait être amélioré ou changé ? Vous êtes sans doute focalisé vers un idéal à atteindre et perdez de vue le chemin déjà parcouru et le mérite de l'avoir fait.

.Vous le dites vous-même, l'héroïne vous donnait l'impression de moins souffrir. Elle vous épargnait sans doute l'affrontement de certaines difficultés relationnelles ou d'un certain mal-être. Mais elle ne les résolvait pas et mettait votre santé en danger. Vous avez fait le choix courageux de rencontrer des personnes pour vous aider et de remplacer l'héroïne par un traitement de substitution. Nous imaginons que de passer cette étape ne s'est pas fait du jour au lendemain et a été le fruit d'un cheminement : Admettre la dépendance et les dégâts causés par la drogue, trouver les adresses de centres de soin en addictologie, rencontrer des personnes, pouvoir en parler, décider de se sevrer, débuter un traitement de substitution, trouver le dosage initial.etc. Ces différentes étapes ne sont pas faciles à entreprendre mais vous avez su le faire. Il est intéressant, nous semble-t-il de vous le rappeler dans ces moments où vous êtes déçu de vous-même.

Enfin, concernant votre sentiment de solitude, sachez que vous avez la possibilité d'en parler en contactant différente ligne qui pourront vous apporter un soutien ponctuel.

Suicide suicide phénix 01 40 44 46 45 / Suicide écoute 01 45 39 40 00/ SOS Dépression 0892 70 12 38 / Croix Rouge Ecoute 0800 858 858 / Solitude écoute 0800 47 47 88

Il existe également de nombreuses activités qui permettent de rencontrer des personnes. Par exemple, les groupes d'entraide et de parole pour toxicomanes en sevrage, vous permettraient de rencontrer des personnes qui ont un parcours proche du vôtre. Certains centres de soins proposent des activités créatives et thérapeutiques de groupe. Certaines association et centres sociaux peuvent proposer des activités culturelles, sportives ou des temps de rencontre (gratuitement ou à moindre coût).

Enfin, posez-vous la question de savoir si une cure ou post-cure pourrait vous convenir. Cette option vous permettrait de vous reposer, de rencontrer des personnes, d'être occupé par des activités et de traiter vos souffrances en étant accompagné sur une certaine durée.

Vous pourrez trouver ces différentes adresses (groupes d'entraide, associations culturelles, centres de soins proposant des activités de groupe ou centre de post-cure) auprès du centre de soin que vous consultez ou en appelant notre service au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h 7j/7, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe. Nos écoutants vous proposerons également un soutien pour toutes questions relatives à votre dépendance.

Nous vous souhaitons de trouver le courage de traverser cette épreuve et de pouvoir poursuivre vos démarches avec peut-être un souffle nouveau.

Bien cordialement.