© Drogues Info Service - 29 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

dépendance à l'héroine

Par Profil supprimé Posté le 17/11/2014 à 09h34

bonsoir
je viens parce que ca y est je suis perdue. Dépendante à l'héroine ne sais plus quoi faire. Etudiante à la fac je ne peut pas me permettre une hospitalisation. J'ai des examens blancs en fin de semaine et viens d'échouer ma 10 ème tentative de sevrage. J'ai tout essayer en congès a coup de doliprane et de somnifère avec l'aide d'une acuponctrice...Se fut un échec...
En continuant ma vie comme si de rien était mais c'est franchement impossible.
Je n'ai ni famille ni petit ami ni même ami. La seule chose qui me raccroche à la vie et au monde se sont mes études. J'ai besoin d'un vrai coup de main. Une solution pour arreter en douceur peut etre sachant que je ne veux pas de produits de substitution qui selon moi sont trop abrutissant et ne feront que me créer une nouvelle dépendance.
Existe t'il des astuces pour faire passer les douleurs aux jambes? les vertiges et la fatigue? y a t"il des institutions spécialisées qui m'aiderai en ne me laissant sortir que pour mes heures de cours?
Je suis perdue, cet univers n'est pas le mien et je ne sais absolument pas vers ou me diriger... héroine et cannabis je n'en peux plus. Je ne veux plus y toucher mais ne sait pas par ou commencer...

14 réponses

Profil supprimé - 17/11/2014 à 13h52

Bonjour Mougli,

Soyez la bienvenue dans ces forums !

Il me semble que vous fermez la porte précisément à ce qui paraît correspondre le mieux à vos attentes : la substitution. En effet, un traitement de substitution vous permettra de ne plus avoir besoin d'héroïne sans pour autant faire un sevrage qui perturberait vos études. Vous serez certes toujours dépendante et un tel traitement sera difficile à arrêter ...quand il sera temps d'arrêter. Êtes-vous sure en effet que c'est le bon moment pour vous lancer dans le sevrage ? Si vous voulez poursuivre vos études tranquillement la substitution semble mieux indiquée. Normalement elle n'abrutit pas, à moins d'être mélangée à d'autres drogues ou d'en prendre trop.

De toute façon le mieux est que vous alliez parler de tout cela avec les professionnels d'un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (Csapa). Ces centres, gratuits, vous aideront à faire les bons choix et vous épaulerons pour réussir à retrouver la stabilité à laquelle vous aspirez. Je vous recommande notre rubrique "[S'orienter->http://www.drogues-info-service.fr/?-Adresses-utiles-]" où en entrant votre département et le critère "Soins" vous pourrez trouver un établissement près de chez vous. Ils

vous reçoivent sur rendez-vous et c'est bien entendu tout à fait confidentiel.

Bon courage,

le modérateur.

Profil supprimé - 19/11/2014 à 20h02

HELLO je suis dans le même cas que toi, je suis actuellement en BTS TOURISME 1er année. Je n'arrive plus à me driver, je claque toute mes thunes dedans, sa fait 5 ans que sa dur. Le subutex ne m'aide pas, j'ai appeler le numéro et ils mon aider à trouver un centre d'aide. en tout cas bon courage à toi. Entre drogué je pense que l'on doit s'aider .

Profil supprimé - 20/11/2014 à 11h07

Salut merci pour ton message...tu as trouve des centres d aides a bordeaux? On me dis que pour les medecins il y a 2 mois d attente...je suis alle chez mon genzraliste qui preconise du subutex mais je n ai vraiment pas envie! Je tente aux nti douleurs et somnifere pndant que mon dealer est en vacances...on verra bien...

Profil supprimé - 24/11/2014 à 10h28

Salut Mougli, tu as plusieurs CEID (Centre d'études et d'information sur la drogue) à Bordeaux qui te prescriront de la Métha mais comme tu dis l'attente est longue...
Après 2ans de Métha je suis passé au sub et depuis je ne prends plus de came, alors que la métha je l'additionnais à elle, chose quasiment inutile avec le Sub. Les médecins on tendance à te sur doser pour ne pas que tu craques (agréable et bien pour les premiers temps mais plus dur à stopper bien sur)... à toi de gérer et réduire quand tu le sens. J'en suis à mon 4 jours de sevrage sub, et je me pose la question de si je dois en reprendre car j'ai de vilaines pensées.....

Profil supprimé - 24/11/2014 à 20h22

Salut Mougli, je te conseille également un traitement de substitution car c'est le seul moyen d'être en activité, par contre à savoir qu'il ne faut surtout pas mélanger metha et sub car sinon tu va te retrouver plus mal que sans rien, après à savoir aussi qu'avec le sub tu à un effet de manque dans les premiers jours chose qu'avec la metha non quand t'es en vrac tu bois une fiole et t'es bien direct or avec le sub tu galère les 3 premiers jours, perso je garde de la cam pour faire la transition, en tout cas sache que c'est un problème pour la vie maintenant, chaque jours est une victoire et tu à toujours des jours mieux que d'autres et les rechutes arrivent, en tout cas l'aide d'un psy et très utile aussi car le substitu ne t'aide que physiquement, bref bon courage à toi, moi ça fait plus de 10ans que je me bat mais c'est toujours pas fini pour ma part beaucoup de rechute, pas facile la cam...

Profil supprimé - 25/11/2014 à 11h09

Salut c est cool d avoir vos messages...je ne vous connais pas mais ca fais du bien...la solitude est pesante...je tente de diminuer depuis quelques jours...j attend les resultats de mes analyse pour avoir un traitement mais j aimerai tellement pouvoir m en passer... ca semble dingue mais souvent je me dis que si je n etais pas si...seule...j y arriverai...le vie bordelaise...quelle m****! Vous comptez votre dependance en annee a ce que je vois et je suis desolee mais ca me rassure d une certaine maniere...on peut donc vivre encore longtemps

malgre tout ca...j ai perdu 15 kg en 6 mois et ais l impression d avoir pris 10 ans...
Aujourd hui je me lance un dernier defit avant les medocs... j ai essaye pas mal de fois "a la dure" sur le week end sans resultat et je me dis que peut etre en semaine...quand j ai plein de choses a faire... peut etre qu en pensant a autre chose...alors voila derniere trace pour sortir de mon lit et apres je me lance...on verra bien...c est dingue...il m est arrive tellement de choses dans ma vie et je n ai jamais faiblis, je me suis toujours battu et ais toujours gagne ...mais la... j ai l impression que toute la volonte du monde n est pas suffisante...
Bref j ai loupe ma matinee de cours et vais devoir aller bosser cet aprem...je n ai plus rien si ce n est des anti douleur au paracetamole et des somniferes. Je verrai bien ce que ca donne apres tout on est pas a l abrit d un miracle :/
Pour repondre au message des gens qui rechute se doit etre horrible. Je n ai pas encore reussis a arreter une fois au dela du vrac mais si j y arrivais...je crois que rien que de voir un pochon j en aurai peur lol ...mais c est vrai que quand j essais d arreter je me dis souvent qu une vie entiere sans plus jamais y toucher ca va vraiment me manquer...mais je me dis aussi que j ai vecu sans pendant longtemps et que malheureusement quand j en prend beaucoup de chose essentielles a ma vie disparaissent et finissent elles aussi par me manquer... si seulement cette drogue pouvait s apprecier que de manierr occasionelle...un peu comme le foi gras
En tout cas je vous remercie pour vos messages ca fait du bien de savoir que d autres comprennent...le peu de gens que je connais sont bien loin de ce genre de problemes...et j aimerai tellement redevenir de celle ci...

Profil supprimé - 25/11/2014 à 12h20

...quand a toi gibson tiens bon! Ca serai cool de voir quelqun tenir le coup par ici! en tout cas moi ca me ferai du bien ...peu importe tes mauvaises penses elles devront passer autrement parce que les drogues ca ne fonctionnent pas ca te creer de nouveaux problemes qui t empeche a coup sur de faire passer les vraix...ceux qui sont a l origine de tes pensees...bon courage+++

Profil supprimé - 27/11/2014 à 03h07

Voilà maintenant une semaine sans sub, mais j'ai pris du tramadol pour calmer les douleurs et retrouver le sommeil, et hélas ce n'est pas une solution magique car plus de tramadol= manque.... bref ça m'a un peu aidé mais cette nuit me paraît très longue ! Je suis d'accord, cette drogue devrait s'apprécier comme un bon foie gras sauf que ça n'a marche pas comme ça même si je me dis que quand j'en serais bien sorti je me ferai un petit plaisir à l'occasion (chose que je ne ferai peut être pas mais qui m'aide à tenir). Comme tu dis, au début ça permet de t'échapper de notre "dur" réalité, de manière assez radical et efficace, ce qui est fort agréable pour résoudre ces problèmes le hic et que ça t'enlève et te fais carrément oublier TOUS les bons cotés de la vie, quel dommage... Faire des activités, aller se promener, distraire son esprit est une très bonne chose et arrêter la semaine me semble plus simple aussi... Je me suis mît dedans à Bordeaux, j'ai quitté la ville au début de l'été, ce n'est pas plus mal pour changer d'air et ne pas être dans le fauteuil qui est habitué à me voir piquer du nez.. mais partout où je saurais je me retrouverai avec un plan alors à moi de dire non.

Profil supprimé - 01/12/2014 à 08h14

3 eme jour sans rien...du seresta pour dormir...je me sens vide...je vois le retard dans mes cours s accumuler...c est dur...il faut que ca marche je n ai pas le choix si je ne veux pas tous perdre.
Quedtion? J imagine que si j y retouche une fois dans quelques temms c est fichu je devrais tout refaire du debut?

Profil supprimé - 02/12/2014 à 12h40

fais toi aider, seule cest pas la solution et la rechute fait partie de la guerison avec cette drogue...

Profil supprimé - 02/12/2014 à 14h19

t en es ou mougli moi je suis chez moi en transe et qu une envie...celle dallerb chercher...c pa si loin mais jorai nouveau echouer...

Profil supprimé - 02/12/2014 à 17h02

Mougli, Gibson, Bellisa67, "Hero in my life",

Allez, bon courage ! Tenez le coup et n'hésitez pas à nous appeler pour en parler quand vous sentez que vous pourriez craquer. Se sevrer "à la dure" est difficile mais cela arrive aussi que chez certains cela donne lieu à un sevrage plus solide, avec le refus notamment de repasser par la case douleurs et insomnies qui aide à ne plus rechuter. Si vous y arrivez c'est une vraie et belle réussite !

Si vous n'y arrivez pas faites très attention au moment de votre reprise à ne pas surdoser, même en prenant des doses que vous aviez l'habitude de prendre, car le sevrage que vous avez fait a déshabitué votre corps aux opiacés. Cela fait que le risque d'overdose est plus important au moment où vous reprenez. Donc faites attention.

Mais bon vous n'allez pas rechuter, hein ?

Avec vous en pensées. Bon courage.

le modérateur.

Profil supprimé - 02/12/2014 à 20h09

Moderateur ce message est genial! Je suis d accord 4eme jour les douleurs commencent a s attenuer et si j ai tres envie d en reprendre j ai beaucoup trop peur de tevivre ce que je viens de traverser pour le moment. Bref je tiens...pourvu que ca dur! Merci en tout cas passer par la fait du bien

Profil supprimé - 03/12/2014 à 09h47

Mougli,

merci pour ce retour sympathique ! 4e jour ? Bon normalement encore 1 bon jour difficile et après vous allez commencer à sérieusement récupérer. Bravo déjà d'avoir franchi ces étapes.

Une fois que vous serez sevré, l'envie d'en reprendre ne disparaîtra pas pour autant tout de suite et c'est là une période où il va falloir négocier avec vous-même qui va commencer. Il est important que vous y alliez un jour par un jour, avec chaque jour l'objectif de ne pas prendre d'opiacé pendant les 24 heures qui viennent. Remémorez-vous les bonnes raisons qui font que vous arrêtez. Téléphonez-nous quand l'envie se fait trop pressante pour vous aider à la faire passer. Coupez les ponts avec vos dealers, les personnes et les lieux de consommation. Reprenez du poil de la bête en essayant de réaliser des projets personnels. Si vous avez un soutien psy c'est mieux.

Allez, bon courage ! Je continue à croiser les doigts pour vous et Drogues info service derrière moi.

A votre service pour toute question.

Cordialement,

le modérateur.