© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arreter l 'hero

Par Profil supprimé Posté le 28/08/2011 à 07h18

Bonsoir.J'essaie en ce moment de stopper voici seulement 7 jours.J ai tres mal au ventre la nuit.J 'espere bien arreter car j'en ais marre.Toujours avoir froid tandis
que d'autre n'ont pas la meme sensation.Je voudrais me faire une poste cure mais vers qui m'adresser? Qui peut m'aider? Merci.

8 réponses

Profil supprimé - 29/08/2011 à 21h53

Arrêter c'est une liberté. Pour moi cela a duré 2 semaines, de souffrances extrêmes... je ne pouvais plus dormir, manger, ni même marcher. Mais ce qui m'a aidé, c'est de regarder des émissions de voyages, de laisser mon esprit être autre part, de ne pas focaliser sur le mal. Et de boire beaucoup d'eau, et surtout de thé avec du sucre. Et puis, au bout de deux semaines, le poison est sorti. Et là ça fait dix ans que je n'ai plus touché à l'héro.

Profil supprimé - 31/08/2011 à 22h11

Bonsoir
C est pas mettre ttes tes chances de ton coté que de priver d une aide plus que necessaire.Tu trouveras tjrs des gens qui arrivent a en finr sans aide.Mais c est rare...Et après ttes les douleurs déja infligées,il est temps de prende soin de toi.Vas voir le centre (type ALT) le plus proche.Suis leur protocole,fastidieux,mais ça vaut le coup...Ensuite y(a plus qu a...AVOIR CONFANCE EN TOI!!!Un consel,entour toi de gens aimants et comprehensifs,qui ecouterons tes doutes.Et si tu a l amour ds ta vie,c est laplus grde des aides.Sinon,reste l amou pour soi...Il est temps!courage et biz

Profil supprimé - 05/09/2011 à 13h23

bonjour tout l'monde!!

voilà j'ai un lourd passé que je porte là!!
1an de cocaine intensif (très) et puis l'amour m'en a sortie... après cela la terrible et redoutable brune...c'était facile, libérateur et motivateur au début je réussissais tout ce que je faisait sous héroïne. et un jour, plus d'argent, plus de dealer.. marre de passer mes journée au téléphone et à vadrouiller pour trouver ma dose... j'ai tout arrêter avec pour aide 2 subutex de 8 donné par un ami. j'ai tenu 6mois, j'ai replongée 7mois... et j'ai

rencontrée mon nouvel amour, un long arrêt de 6moi encore. et puis ça a été juste pour un soir...
et j'ai compris!! quand tu as du subu ou autre, ça remplace donc en fait tu n'a pas la vrai impression de t'arréter..
cela fait une semaine tout comme toi, que j'ai arréter, sans rien...
c'est dur, mais cette fois qqch a changé : LA VOLONTE

Profil supprimé - 05/09/2011 à 18h46

Je suis tres content pour toi que tu sois decide.La Volonte est là ! Tu dois tenir tenir bon.Pour ma part je veux pas rentrer dans le cycle subutex.Je bouge difficilement et la journee je reste chez moi.C dur mais je crois pouvoir y arriver.Demain je consulte un medecin pour mes douleurs intestinaux.Bon courage !

Profil supprimé - 10/09/2011 à 06h24

Coucou,

J'espère que tu vas bien et que tu tiens bon, je te souhaite sincèrement d'y arriver.

bluenaranja

Profil supprimé - 15/09/2011 à 16h04

Bonjour Kilame,

Je suis le modérateur de ce forum. Je vois avec plaisir que plusieurs personnes vous ont apporté leur soutien et c'est bien. Comment allez-vous 10 jours après votre dernier message ?

Je constate qu'on n'a pas vraiment répondu à votre question initiale. Je ne sais pas si cela est toujours d'actualité mais voici comment vous pouvez faire pour essayer de trouver une postcure.
Si vous êtes suivi par un centre de soins en ambulatoire (mais est-ce le cas ?), alors celui-ci normalement soit travaille déjà avec des centres de postcure, soit peut essayer d'en trouver un pour vous.
Votre médecin traitant ne passera en général pas beaucoup de temps à chercher pour vous un centre de postcure mais par contre il est très utile pour vous faire une lettre de recommandation à la postcure. Cette lettre est importante pour se faire plus facilement admettre.
C'est probablement sur vous-même que vous devrez compter pour trouver un centre de postcure.
Notre rubrique "S'orienter" est là pour vous aider puisqu'elle répertorie tous les centres de postcure français (agréés). Plus précisément c'est le formulaire de recherche détaillée de cette rubrique qui vous sera la plus utile. Pour trouver les centres sélectionnez un domaine (toxicomanie ou alcoologie ou addictologie) puis, dans secteur/activité sélectionnez {{"hébergement thérapeutique"}} et lancez la recherche (vous pouvez la restreindre géographiquement en ne sélectionnant qu'une région donnée ou qu'un département). Vous obtenez non seulement les postcures classiques, mais aussi les centres communautaires, les familles d'accueil, les appartements thérapeutiques, qui sont autant d'alternatives proposées aux ex usagers de drogue et d'alcool.
Je vous donne ci-dessous un lien direct vers ce formulaire de recherche détaillée.
Étudiez attentivement les différentes postcures que vous trouverez pour voir si les activités proposées vous intéressent (vous allez y rester longtemps donc il vaut mieux qu'elle propose des activités vous correspondant). Une fois quelques postcures sélectionnées, contactez-les pour connaître plus précisément les modalités d'inscription et le cas échéant vous faire envoyer le dossier d'admission.
Attendez-vous cependant qu'on vous dise qu'il y a un long temps d'attente avant de pouvoir espérer être admis. Cela dépend des structures mais parfois cela se compte en mois d'attente !

Bonne chance et bon courage dans vos démarches.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 15/09/2011 à 20h43

Tien bon Kilame !

Je t'envoi de good vibs ! fait toi aider ne reste pas seule face a cette épreuve... crois en toi surtout.

Mantaray

Profil supprimé - 22/02/2012 à 18h53

2 semaines??! pour un sevrage d'héroine? il me sembliat que cela ne durait seulement 4 à 5 jours le manque physique! mince alors, je me prépare a arreter également...c'est sur que cela depend de la quantité et de la durée... pouvais tu sortir de chez toi qd mem pdt ces 2 semaines? pouvais tu travailler?
bon courage en tous cas