© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Besoin de parler, suis en manque aidez-moi !

Par Profil supprimé Posté le 03/09/2012 à 09h48

Je veux arreter aidez moi slt suis en train de decrocher sans medoc mais sa va pas, me sens tres deprime et paume aidez moi svp

suis un tox depuis 15ans maintenant,j ai bientot trente ans et je voudrais tout arretez (seringue,hero,coc,sub) je sens ma femme s eloignee de moi de plus en plus elle comprend pas trop tous sa,elle na jamais prise quoi que se soit je fait du mal a mon entourage depuis trop longtemps j ai l impression d etre un boulet pour tout mon entourage et me demande vraiment si serait tous pas plus heureux si je disparaisse.j ai plus gout a rien ni a la vie en se moment. Aide moi svp

1 réponse

Profil supprimé - 03/09/2012 à 14h56

Bonjour,

Bravo pour votre décision d'arrêter et votre courage. Je vous remercie d'avoir posté votre message dans nos forums et j'espère que d'autres Internautes pourront vous apporter leur soutien. Je tenais à préciser que si, bien sûr, nous nous ferons un plaisir de vous soutenir et de vous aider à travers ce forum, je crois néanmoins que si vous avez un besoin pressé de parler, alors c'est notre ligne téléphonique "Drogues Info Service" qu'il vaut mieux que vous appeliez (0 800 23 13 13). De 8h à 2h tous les jours des écoutants peuvent vous écouter et précisément dans les moments douloureux du manque cela peut aider. Ici, dans ce forum, tout se passe en différé, le temps que je puisse valider les interventions des uns et des autres. L'avantage cependant c'est qu'en écrivant les choses vous les mettez "à plat" et que cela peut vous aider aussi à réfléchir et à avancer.

Je vous recommande, pour mettre le plus de chances possibles de votre côté, d'essayer de vous faire aider pour arrêter. Je ne sais pas quelle a été votre relation avec les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions (CSAPA) jusqu'à présent, mais ce sont quand même ces centres-là qui sont les plus à même de vous accompagner dans votre décision d'arrêter. Je vous le conseille d'autant plus qu'il semblerait que vous arrêtez beaucoup de produits d'un coup, ce qui risque d'être trop dur à supporter sans aide.

Je me permets aussi d'attirer votre attention sur les risques accrus d'overdose qui existent lorsqu'on a arrêté l'héroïne (ou d'autres opiacés) pendant un certain temps et que l'on en reprend parce qu'on n'arrive pas à gérer le manque ou l'envie d'en reprendre. Si cela devait vous arriver vous risquez d'être d'autant plus tenté d'en reprendre une forte dose que vous vous sentez mal. Mais c'est ce qu'il ne faut pas faire. Si vous en reprenez, reprenez-en progressivement et si possible accompagné de personnes fiables, qui sauraient quoi faire en cas

de surdose (appeler les secours notamment).

Votre envie de tout arrêter est tout à fait légitime et positive. Cela montre que vous tenez à votre femme et que vous avez conscience des dégâts que cela pu faire aussi autour de vous. C'est vraiment la bonne décision pour réussir à arrêter un jour. Cependant vous devez tempérer peut-être votre envie de passer du tout au rien d'un seul coup et devez tenir compte que vous avez derrière vous 15 ans d'usage de drogues et sans doute de multiples addictions. Diminuer progressivement, s'attaquer à un problème après l'autre, se construire en parallèle des projets et se faire aider et accompagner sont autant d'éléments importants pour la réussite de votre arrêt. Vraiment, le risque que vous prenez en arrêtant tout, tout d'un coup et tout seul est que cela soit trop dur et que vous vous mettiez en échec. Cet échec sans filet risque de vous remmener en bas et de vous faire croire que c'est trop dur pour vous. Or il n'en est rien, il n'y a pas de raison pour que vous n'y arriviez pas vous aussi. Mais cela nécessite donc de l'aide et du temps probablement.

Je ne voudrais cependant pas trop induire non plus que vous n'allez pas y arriver là, tout de suite. Après tout il y a aussi des usagers comme vous qui arrêtent seuls, sans demander d'aide. Cependant en tout cas vous manifestez dans ce forum que c'est vraiment très dur pour vous. Alors, encore une fois, n'hésitez pas à nous appeler, à en parler autour de vous. Même si vous avez l'impression d'être un "boulet" pour votre entourage, celui-ci sera sans doute heureux que vous essayiez au moins d'arrêter sincèrement. Cela serait alors la moindre des choses qu'il vous aide, s'il en a la capacité bien sûr. Je suis en tout cas persuadé qu'il ne souhaite pas que vous disparaissiez ! Ces idées vous sont suggérées par la déprime due au manque et à l'arrêt brutal auquel vous vous astreignez.

A distance je ne peux que vous souhaiter bon courage et vous encourager à parler de tout ce qui pourrait faire obstacle à votre réussite, c'est-à-dire aussi bien de votre état moral que de ce qui se passe dans votre vie. Les autres, qu'ils soient vos proches, des professionnels ou des inconnus comme ici, sont là pour vous donner l'énergie d'y arriver. Alors n'hésitez pas à les solliciter !

Cordialement,

le modérateur.