© Drogues Info Service - 29 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

stop héro, peur du manque, trop d'idées noires

Par Profil supprimé Posté le 07/07/2014 à 08h09

bonjour,
il y a deux ans, j'y ai goûté et j'ai aimé.trop aimé.
depuis mon adolescence je consomme du cannabis. j'ai 47 ans et ma conso de cannabis est quotidienne depuis 5 ans.
en 2006, je me sépare du père de mes enfants et rencontre un homme que j'ai immédiatement aimé très fort. depuis nous avons une relation, qui va, qui vient, il refuse tout engagement avec moi, mais me garde dans sa vie malgré tout, j'en souffre et ai tenté de le quitter plusieurs fois sans y parvenir parce que malgré son discours, il revient toujours me chercher et je craque. il consomme du cannabis depuis tjrs et c'est sevré 2 fois de l'héro.
nous étions un groupe de potes, et nous faisions des fêtes agrémentées d'alcool et de joints.
il y a deux ans, l'héro est ré apparue. j'ai tout de suite eu peur qu'il replonge mais lui disait, "je connais le produit, je gère". et j'ai essayé,malgré ma peur, pour ne pas perdre le lien à lui. la 1ere année ma conso a été très occasionnelle (env 1 gramme par mois en moyenne), pour lui : 4 jours de conso, 3 jours au lit).
l'année dernière nous avons emménagé ensemble (pas en couple mais en coloc), et là même si ma conso est resté faible, elle est devenu régulière, et lui a replongé.
depuis 4 jours, il a emménagé ailleurs et j'en fait autant dans quelques jours. ce dernier mois, j'ai consommé tous les jours, héro ou oxynormoro (c un medoc que son médecin lui a donné pour calmer les douleurs, je me suis rendu compte qu'il avait des effets semblable à l'héro.
il y a 3 jours je n'en avait plus, j'ai pensé pouvoir arrêter comme je l'ai fait d'autre fois, mais les autres fois il était là. cette fois je suis seule, trop engagée dans sa vie, j'ai perdu tous mes amis. le manque a été terrible et je l'ai appelé pour qu'il m'en trouve.
le manque physique est difficile mais le pire, cette fois, furent dans mon esprit, des pensées noires, suicidaires, pour que ÇA s'arrête c'est horrible sensation de me disloquer, de me perdre dans l'univers, de ne pas exister.
CE SOIR JE N'AI PLUS RIEN.
DEMAIN L'ENFER REVIENT.
J'AI PEUR.
ma conso est limitée à 1 g pour 2 jours. je ne pense pas avoir besoin de traitement de substitution.
le pire c'est le manque de tout.
et l'homme que j'aime est devenu celui qui me sert. j'ai besoin de lui mais il ne peut rien pour moi, sauf me proposer un sniff...
j'ai peur des 3 jours qui viennent, je crois qu'ensuite je pourrait gérer les pb gastriques, les insomnies, la fatigue.
les 3 premiers jours me terrifient.
est ce que quelqu'un connait un truc qui peut m'aider.

1 réponse

Profil supprimé - 15/07/2014 à 15h07

Bonjour Sinahe,

Je vous réponds à une semaine de distance et je me demande ce qui a bien pu se passer entretemps. Je ne sais pas comment un regard extérieur peut vous aider car ce que vous exprimez, cette peur du manque, cela semble être le double refus de la séparation affective et de l'arrêt d'héroïne.

Gérer votre manque peut passer par l'aide d'une tierce personne pour vous masser, vous nourrir, vous empêcher de "faire des bêtises". Mais vous avez l'air de dire que vous êtes seule, alors... Pourquoi ne pas passer par les médecins, la substitution ? Vous semblez le refuser mais cela pourrait être une solution pour vous détacher progressivement, sans le manque.

Cependant, encore une fois, il me semble comprendre que la dépendance qui vous occupe ne s'adresse pas qu'à une drogue, mais aussi à votre ex compagnon. Alors juste, déjà, allez peut-être "en parler" : à des proches, à des professionnels dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions (CSAPA), ici même dans ces forums, pour que vous avanciez un peu dans votre tête puisque votre relation avec lui semble ne pas pouvoir perdurer sans vous mettre en danger. Les solutions existent, loin de toute idée de suicide d'ailleurs. Je comprends tout à fait qu'elles soient actuellement dures à envisager pour vous. Mais honnêtement, cette relation semble avoir été relativement toxique pour vous et sur le long terme, même si cette perte peut vous sembler aujourd'hui immense, vous aurez d'autant plus de chances de retrouver le bonheur et l'équilibre en vous détachant de tout cela.

Je vous souhaite un bon courage. N'hésitez pas à écrire ici ce qui vous arrive si vous ne pouvez pas trop en parler ailleurs. Quant à notre ligne Drogues info service, elle peut vous écouter et vous donner des adresses pour être aidée : 0 800 23 13 13 (8h-2h, tous les jours).

Cordialement,

le modérateur.