© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

au bord de la crise de nerf

Par Profil supprimé Posté le 04/12/2014 à 15h09

Bonjour a tous,
Voila 1 an et demi que je suis dedans (brune) et aujourd'hui j ai besoin de remettre de l ordre dans ma vie.
J aimerai arreter "a la dure" (chose que j ai fait 4 fois sans succès)
Cela a détruit toutes mes relations (isolement, au bord de la séparation avec mon mari, je ne veux pas aller voir ma famille, perte de travail etc...)
De plus mon mari me delaisse complètement alors que c est la personne sûr qui je comptait le plus mais c est lui qui m a plongé dedans. Ducoup psychologiquement sa ne suit pas.
J aimerai avoir des conseils, savoir se qui est le mieux pour arrêter, des conseils pour les effets du sevrage etc....
Je suis vraiment determiné et il est grand temps que tout s arrête.
Merci a tous

2 réponses

Profil supprimé - 04/12/2014 à 22h17

La meilleure solution, pour ton cas.
C'est de commencer, d'avoir un traitement de Méthadone selon ta consommation.
Consulte ton médecin traitant, pour te renseigner ou pour savoir, où se procurer ce produit de substitution.
Je te conseille La Méthadone car c'est le plus efficace que le subutex. (Traitement pour l'héroïne).
C'est Méthadone (plus efficace) ou Subutex (moins efficace, selon personne).

Profil supprimé - 08/12/2014 à 22h55

Bonjour,

Un conseil : ne pas culpabiliser si tu n'y arrives pas tout de suite. N'importe qui avec ton vécu, tes expériences, ton passé, aurait des difficultés à se sevrer, mais c'est tout à fait normal. Je dirais même que dans cette situation ce qui serait anormal... ça serait d'arrêter !

Il ne faut surtout pas penser que si tu n'y arrives pas, ce serait par manque de volonté, ou parce que tu es une mauvaise personne; Si tu n'arrives pas à arrêter, c'est avant tout parce que tu as une dépendance au produit, et ça n'importe qui à ta place éprouverait les même difficultés que toi.

Personnellement c'est une des chose qui m'a aider à arrêter la cigarette et le Subutex, donc j'espère que cela

pourra t'aider à ton tour

Concernant le sevrage, j'ai pu le constater par moi même, il est presque plus simple d'arrêter un opiacé que la cigarette. Cela peut paraître étrange, mais en effet, la dépendance psychologique dure moins longtemps (2 semaines, contre plusieurs mois avec la cigarette !).

Ensuite la dépendance physique, finalement il s'agit plus de symptômes ressemblant à une grosse grippe (froid, sueurs, diarrhés, etc.). En fait ce qui est dur c'est d'arriver à accepter d'être un peu malade sans forcement pouvoir faire quelque chose pour se "soigner". Mais c'est plus simple de ne pas rechuter quand on se sent très malade plutôt que quand on se sent presque guéri. De plus je ne saurais pas dire si ce sont les symptômes de manque qui ont diminué avec le temps, ou si c'est moi qui me suis habitué aux symptômes.

Sinon, personnellement j'ai fait en sorte de ne pas trop prendre de psychotropes. En effet lorsque j'ai arrêté le subutex, quelques jours après, malgré les symptômes physiques, j'ai réussi à retrouver une certaine forme de joie de vivre, comme si une partie de mes émotions était resté endormie.
Finalement c'est cette forme d'optimisme qui m'a permis de ternir jusqu'au bout.