© Drogues Info Service - 29 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Pouvoir enfin tout arrêter

Par Profil supprimé Posté le 12/01/2015 à 10h11

Bonjour à tous, je consomme héroine et cocaine depuis 3 ans maintenant et souhaiterais tout arrêter définitivement. Je travaille énormément (commercial en immobilier), et je me suis séparé de ma compagne en mai 2014 après 13 ans de vie commune...ce sont les 2 raisons qui me motivent à arrêter car je voudrais redémarrer une nouvelle vie, saine à 100%... Lorsque je n'arrivais pas à me fournir, j'arrivais à obtenir de la méthadone en gellule auprès d'un ami belge. Cela m'aide à tenir le coup et je pense que c'est une des meilleures alternatives qui me permettrait d'arrêter définitivement. Cela fait maintenant 2 mois que je n'ai consommé ni héroine, ni cocaine, me débrouillant avec mon ami qui divise son traitement de méthadone en 2 avec moi (il a un traitement de 160 mg par jour en 2 prises soit 2 gellules de 80mg à raison de 60 par mois, nous divisons le traitement par 2 ce qui nous permet de tenir le mois...) j'aimerais cependant me désolidarisé et être suivi de mon côté afin de pouvoir diminuer les dosages et aller vers un arrêt complet. Puis je m'adresser directement à un médecin généraliste (autre que mon habituel car il s'agit du médecin de famille, qui est devenu de ce fait un ami de longues dates pour tout les membres de ma famille étant donné que nous résidons en campagne et j'ai des craintes quant à une fuite ou un mauvais regard de sa part à mon égard, je préfère donc avoir affaire à un médecin que seul moi connaitrait...) ou dois je obligatoirement passer par un centre? Mon travail m'offre peu de temps libres et toutes les infos que j'ai pu prendre sur le site montre des passages obligatoires fréquents notamment même pour la délivrance etc...n'est-il pas possible comme en Belgique d'obtenir un traitement mensuel, me permettant ainsi de n'avoir qu'une consultation et un seul passage mensuel en pharmacie? Merci pour toutes vos futures réponses.

12 réponses

Profil supprimé - 16/01/2015 à 00h25

Bonsoir, enfin je suis un des conseils que l'on m'a donné en écrivant sur ce fil mais je suis désolé j'ai pas de réponse et depuis peu c'est aussi ma question parce que je consomme plusieurs drogues, dont comme vous l'héroïne et la cocaïne. Et là depuis quelques jours ça devient urgent, il faut que je décroche ! Je ne veux pas perdre ma copine que j'aime plus que tout et surtout je ne peux pas me permettre de la voir comme ça.. je ne peux pas... donc pas le choix je veux décrocher.. si elle m'en laisse le temps sans la voir..
Bref j'ai donc besoin aussi de méthadone parce que j'ai beau essayé de tenir le plus longtemps possible.. et même si ça me parait une éternité je ne tiens que 30 min max souvent moins donc méthadone si je veux décrocher de l'héro, j'ai pas le choix et je le veux mais comment ça marche ? Je compte appeler un centre prêt de chez moi demain mais je flippe... pour pas mal d'autres trucs côtés santés... prises de sang... puis il me faut cette méthadone sans c'est mort je suis trop accroc et j'en peux plus.. Je veux pas la perdre

Profil supprimé - 16/01/2015 à 08h30

Bonjour,
Bravo pour votre envie de stopper votre consommation et votre courage.
Le dialogue et la communication sont des clés qui permettent l arrêt d une consommation additive.
Il ne faut pas négliger les RDV et ne vouloir que le TTT de substitution auquel vous deviendrez accro de la même façon et duquel vous ne parviendrez pas a vous détacher, de la meme manière que les drogues elles mêmes.
Les RDV font partis de la thérapies. C est un soutien moral sans lesquels votre arrêt risque d etre très difficile.

Allez a ces RDV. C est important.

Bon courage, vous êtes sur la bonne voie.

Profil supprimé - 16/01/2015 à 09h42

Merci Melle....Je pense également être sur la bonne voie, car je dispose d'une motivation sans faille...celle de redémarrer à 0 et je pense qu'il n'y en a pas de meilleur. Je vais donc suivre ces entretiens réguliers car toutes les infos que j'ai pu amasser m'amène effectivement au même constat que le vôtre...le soutien psychologique est aussi important que le traitement en lui même. Je n'ai a ce jour, aucune vie de retomber dans ce cercle vicieux!

Yvann, j'espère de tout cœur que vous arriverez également a vous tenir a votre décision, au besoin n'hésitez pas a publier un message nous nous soutiendrons mutuellement puisque nous prenons cette decision en meme temps! Je pense que l'amour peut etre une bonne motivation egalement... moi a l'inverse c'est le fait de le perdre qui m'a donné ma motivation car a la base c'est une des causes qui m'a fait "plonger", les soucis dans mon couple et le surplus de travail...

Profil supprimé - 17/01/2015 à 03h44

Merci Sextion j'espère aussi parce que je n'ai encore rien entrepris du tout mais même si je suis pas certain d'être prêt, je suis motivé parce que je ne veux pas la perdre si je la perd je ne vis plus. Et la même si vous avez besoin n'hésitez pas aussi. Je devais appeler aujourd'hui et j'ai pas pu, je suis décalé et rien que pour ça c'est bien que vous ayez réussi à continuer de travaille et j'espère que vous réussirez à arrêter
Mais lundi c'est décidé j'appelle le centre il le faut, pour elle et pour nous je peux pas continuer comme ça. Il ne faut pas je risque trop gros

J'apréhende l'arrêt héro coke, la tonne de questions en tête, rien que déjà sur la méthadone.. mais je dois réussir à décrocher il le faut, je le veux

D'accord Melle tout ça est important pour réussir et j'irai, il le faut ne pas faire machine arrière et déjà appeler le centre lundi

Profil supprimé - 20/01/2015 à 02h06

salut l'ami, (les amis, vous êtes 2 dans ce cas)

pour répondre à tes questions, non tu n'auras jamais de méthadone avec un médecin generaliste, pour en avoir il faut passer par un csapa ou autre structure du genre...

autre chose, si tu arrêtes, fais le pour toi principalement, il ne faut pas arrêter pour sa nana, sa famille ou ses amis, en general ça "ne sert à rien", c'est souvent la rechute derrière, je connais ça, il faut le faire pour toi...

ce que je vais dire maintenant n'est qu'un avis personnel, mais vu que tu as l'air motivé, ne prends pas de traitement de substitution, que ça soit metha ou sub, moi je trouve que ça n'apporte rien, à part éviter le manque, c'est déjà bien mais c'est tellement une galère à arreter, pire que l'héro... vu que tu travailles, prends toi quelques semaines de vacances si tu le peux, fais une désintox, (l'hopital Marmottan à Paris dans le 17eme est genial, je ne les remercierai jamais assez de m'avoir aidé) et fais une post cure derrière. tu ressortiras clean (si tu le souhaites et ce que je te conseille), sans traitement, sans la galère, l'angoisse d'en avoir assez etc... et tu pourras repartir du bon pied, reprendre ta vie en main et surtout retrouver ta chérie, ce qui te tient le plus à coeur je pense...

personnellement, après 8 ans dans cette daube, j'ai fais une desintox a paris, une post cure derrière, ça va faire 2 ans dans quelques semaines que je n'y ai pas touché, j'ai trouvé une chérie avec qui je suis depuis 1 an et demi, j'ai repris ma vie en main et tout va mieux maintenant... il faut le vouloir, il faut y croire, il faut etre pret à en chier, ça fait parti du jeu mais ça en vaut le coup... et avec du recul tu te rendras compte si ce n'et pas déjà fait que tu as beaucoup trop à perdre pour le tellement peu que tu a à gagner.....

en éspérant que tu t'en sortes, n'hésites pas si tu as des question.

tcho

Pion

Profil supprimé - 20/01/2015 à 02h18

oublié de te dire qu'en général pour avoir ta métha, au debut, si tu vas la chercher en pharmacie, tu dois y aller tous les jours à heure fixe et qu'après quand c'est bien mis en route tu n'auras pas plus de 2 semaines de traitement d'un coup

Profil supprimé - 21/01/2015 à 01h21

Bon avant hier après avoir lutter et raccrocher plusieurs fois j'ai réussi et rendez vous mardi en CJC qu'elle m'a dit j'appréhende comme pas possible mais je dois décrocher je dois arrêter. Je le veux pour elle pour nous deux elle pour qu'on puisse vivre. J'appréhende parce que déjà que c'est plus que difficile d'arrêter les speedballs souvent j'en ai envie besoin pour partir encore plus vite encore plus loin, me défoncer encore plus oublier les angoisses et la descente que je ne supporte pas et pour calmer ça heureusement que j'ai les pet's sans je tombe. Et salut pionpion pour moi impossible d'arrêter l'héro sans métha je pourrai pas le manque qui débarque plus les angoisses et tout je pourrai pas j'appréhende déjà assez à espérer que la métha me calmera

Mais je ne veux plus de ça, je me bats pour elle pour décrocher puis ne plus taper la coke ni toucher au reste, je fais tout pour depuis quelques jours mais plusieurs rechutes et il ne faut plus, je ne veux plus, je suis motivé pour elle parce que Pionpion arrêter pour moi que pour moi, jamais je ne pourrai le faire jamais. Je suis trop détruis par ce qui m'est arrivé ado et la vérité c'est que la drogue m'a aidé à tenir à survivre mais c'est plus le cas j'aime ma copine plus que tout et je veux vivre sans, je veux réussir à vivre avec elle, à être vraiment avec elle présent et tout après c'est peut être rechute assuré comme tu dis mais je pense pas, j'ai pas meilleurs points d'accrochages qu'elle, j'ai pas et je suis motivé

Profil supprimé - 24/01/2015 à 23h35

Rendez vous mardi et j'en peux plus mais je reste motivé mais j'en peux plus vraiment plus. Je vais moins bien et je plonge encore plus recommencé les anxio envie de speedball ou taper la coke avant l'héro. Je tombe je retombe il faut pas rendez vous mardi mais j'en peux plus crise d'angoisse j'en peux plus motivé pour décrocher mais j'en peux plus de tout dans ma tête et ça fait mal elle doute ça fait mal mais je m'accroche il faut il faut ne pas replonger dans tout et j'ai même augmenté ma dose puis fatigué vraiment fatigué

Profil supprimé - 02/02/2015 à 19h06

Personne ?? Et je n'en peux plus, vraiment je n'en peux plus.. Elle m'a lâché, complètement lâché et le 17 mon rdv avec une psy en CJC est loin et là actuellement je n'ai plus aucune envie de décrocher. Elle doute de moi et c'est finit donc à quoi ça sert.. à que dalle !! Je n'en peux plus, plus aucune envie de métha, ni de rien, pour le moment. Finit, j'ai vraiment l'impression que ça ne sert plus à rien

Moderateur - 03/02/2015 à 10h55

Yvvann,

Il me semble que si vous vous laissez aller vous êtes sûr de ne pas la récupérer du tout puisque c'est ce qu'elle rejette. Vous avez donc plutôt intérêt à rechercher la stabilisation avec la substitution (prise dans un cadre médical et avec soutien psychologique) ou l'arrêt si vous en avez la force. Mais fondamentalement votre réaction renvoie à un point important que Pionpion vous a dit aussi : ce n'est pas pour elle qu'il faut arrêter mais d'abord pour vous. Or, si vous réagissez en disant "à quoi bon" c'est bien que vous n'avez personnellement pas encore très envie d'arrêter, que vous n'en voyez pas l'intérêt pour vous. Et cela ça complique tout, tout est plus difficile. Donc travaillez d'abord ce point : quelles sont vos bonne raisons (pour vous) d'arrêter ou en tout cas de ne pas continuer ? Mettez en face les bonnes raisons aussi que vous avez de continuer (car malgré tout on s'en trouve). De quel côté penche la balance ?

Je suis d'accord avec vous, un rendez-vous le 17 dans votre état c'est peut-être un peu loin. Mais surtout je suis un peu étonné que vous ayez des rendez-vous en "Consultations jeunes consommateurs" (CJC) car ce n'est pas ce qu'il y a de plus adapté lorsqu'on veut un traitement de substitution ou se sevrer des opiacés (si c'est bien ce que vous voulez). Il s'agit juste de consultations pour faire le point et parler mais pas directement pour enclencher un soin, même si un relais peut être fait à partir du CJC. Ce CJC est-il adossé à un centre de soins spécialisé en addictologie (un Csapa ou une unité d'addictologie hospitalière ?) ? Car comme vous l'a dit PionPion, la primo-prescription de méthadone ne peut se faire que dans un tel Centre spécialisé. Mon conseil sur ce point est que vous preniez votre téléphone pour appeler le Csapa local et demander un rendez-vous proche. Eventuellement passez par le CJC pour expliquer que votre situation s'accélère et que vous avez besoin d'un soutien rapide, pas dans 2 semaines. Les Csapa ne peuvent pas toujours recevoir rapidement mais cela vaut le coup d'essayer.

Et bien sûr vous pouvez aussi appeler notre ligne Drogues info service pour en parler : 0 800 23 13 13 (ou 01 70 23 13 13 depuis un téléphone portable). Nos écoutants pourront vous conseiller, vous orienter aussi.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 06/02/2015 à 16h08

Bonjour et merci beaucoup pour votre réponse. Ma copine est revenu vers moi et ça fait du bien même si bizarrement ça fait toujours mal mais sans elle, je ne suis pas certain que j'aurai eu la force de continuer à

rechercher la substitution car oui c'est bien ce que je veux car l'arrêt à la dure c'est mort, je ne le pourrai pas. Puis peser le pour et le contre ne m'aide pas des masses car à peine j'ai un "contre direct j'ai un "pour qui me vient à l'esprit.. alors ça ne m'aide pas vraiment et au contraire ça reflète bien ce que je ressentais sans elle. Car en faite, avec elle, je le fais aussi pour nous, donc pour moi mais c'est vrai que je sais bien que vous avez tous raison, avant tout il faut le faire pour soi mais ça je n'y arrive pas pour le moment.. Pourquoi ? Je suis pas prêt ? Rechute assurée ? Pourtant je sais que je ne peux plus continuer comme ça, il ne faut pas, je ne veux pas perdre le peu qu'il me reste et surtout ne pas la perdre.

Pour ça que oui c'est bien le Csapa que j'ai appelé et j'ai eu mon premier rdv, en Cjc pour comme vous le dites faire le point et à la fin le médecin m'a demandé ce que je souhaitais faire. Et suite à ma demande de méthadone, l'on m'a donné un rdv psy, c'est celui là qui est le 17.. c'est loin, tellement loin.. (j'ai suivi votre conseil et demandé un rdv si possible moins loin mais ils ont rien de plus proche à me proposer et ils m'encouragent à continuer de les appeler au cas ou un rdv plus proche que le 10 Mars se libérerait) puis le 18 assistante sociale et le 10 Mars de nouveau un rdv avec lui. Du coup si je comprends bien, j'ai été réorienté sur le Csapa ?

Votre "balance continu de me faire réfléchir.. mais décrocher grâce à la métha, pour moi, seulement pour moi et ben ça stagne et pourtant je le veux mais c'est fragile. Peut être trop.. puis c'est loin.. d'ici là.. tant qu'elle est là, ça va aller comme elle dit

Profil supprimé - 03/03/2015 à 13h01

bonjour,
j'ai lu tes messages, et je voulais juste t'encourager : tu as de la chance ta compagne est revenue alors accroche toi ne gache pas tout ! mon compagnon m a quitté après 10 ans de vie commune et je n'ai pas su saisir ma chance, aujourd'hui j'essaie de m en sortir sans lui , mais comme tu le dis elle est ton point d'attache comme lui etait le mien, nous formions un couple idéal et j ai tout gaché. si je suis encore un peu motivée à m en sortir même seule, c est parce que je veux retrouver une vie normale, et si il ne revient pas (ce qui est quasi sur) peut être que quand j irai mieux il y aura qq un d'autre avec qui je pourrais reconstruire. mais toi tu as la chance de l avoir alors accroche toi et quand tu as envie de drogue pense à elle si j avais su faire la même chose je n en serais pas là aujourd hui, courage tu peux y arriver on le peut tous, il y a forcement une solution. et l amour est une bonne motivation. courage tiens bon et ne reste pas seul je reviendrai te lire, à bientôt