© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Peur de rechuter.

Par Profil supprimé Postée le 13/06/2015 12:34

> Quand j'avais 15 ans je fréquentais des gens plus vieux que moi qui prenais de l'héroine et de la cocaïne, avec des copines on s'est beaucoup laissés influencé et on en a parfois pris avec eux, d'autres fois achetés.. mais c'était cher et repérable par nos parents quand on rentrait après les cours, du coup nos amis nous ont conseillés le subutex. Pas beaucoup d'effets secondaire repérables (à part les vomissement, mais bizarrement on a toutes réussies à plutôt bien les dissimuler) et pour nous qui n'avions pas encore de dépendance aux opiacés ça avait quand même des effets de "défonce", l'idéal. En plus beaucoup de notre entourage était déjà sous traitement (dont mon fère jumeau) donc c'était facile de s'en procurer.
> On est toute devenues dépendantes rapidement.. chaque fois que j'en prenais pas je me sentais nulle, molle.. J'en prenais systématiquement avant les oraux, avant les soirées, avant les réunions, avant le sport puis avant d'aller en cours.. et quand j'en prenais pas j'en chiais, j'avais des palpitations, des sueurs , des douleurs musculaires et des coups de grosses déprime.
> J'ai décidé d'arrêter il y à 2 ans, je ne voulais pas aller dans un centre spécialisé parce que mes 3 autres amies y étaient et elles me racontaient la façon dont les pharmaciennes les regardait, puis les rendez-vous réguliers qui te rappelait qui tu étais..
> Mon copain m'a beaucoup aidé, je me suis fais de nouveaux amis et j'ai réussi à diminuer, les prises se sont limitées au examen puis seulement aux oraux et finalement j'en venais à trouver que les jours après la prise qui était un peu déprimant ne vallait pas forcément le coup pour le peu que ça m'apportait.
> Ma dernière prise date d'environ 3 mois, j'avais l'impression de m'en être définitevement sortie mais depuis une semaine je suis retournée chez mes parents, je refréquente mes amis avec qui j'ai commencé et je ressens de plus en plus le besoin de recommencer.
> Je ne sais pas comment m'en sortir définitivement, comment trouver le courage de jeter les boites qu'il me reste. Mon copain à essayer de les jeter pendant notre déménagement et j'ai eu très très peur, je me suis enguelée avec lui et je l'ai menacé de le quitter. Je ne me reconnais tellement pas face à ces médicaments..

Mise en ligne le 15/06/2015

Bonjour,

Tout d'abord nous tenons à vous féliciter pour ce parcours difficile qu'est la période de sevrage que vous êtes arrivée à mener à bien. Vous avez réussi à arrêter depuis 3 mois mais le contexte dans lequel vous vous trouvez à nouveau, fragilise cet arrêt.

Pourtant nous vous encourageons à continuer dans ce sens car nous attirons votre attention sur le fait que vous êtes jeune et qu'il est plus dangereux d'abuser de substances psycho actives à votre âge. Cela pourrait vous être préjudiciable et menacer votre équilibre psychique.

Vous aviez détourné l'usage du subutex et en étiez dépendante.

Le subutex est un traitement de substitution prescrit aux usagers d'héroïne dans un protocole très cadré. Ce traitement permet d'éviter les symptômes de manque physique liés à l'arrêt de l'héroïne. C'est le plus souvent un traitement au long cours, avec pour objectif de réduire les dosages petit à petit, jusqu'à ne plus en prendre du tout.

Arrêter de consommer une drogue n'est pas facile et se "débarrasser" d'une manière ou d'une autre d'une dépendance physique à un produit ne suffit pas toujours à régler complètement une conduite addictive. Ce n'est vraisemblablement pas sans raisons que vous avez passé 2 ans de votre vie à prendre ce produit.

Il y a peut être des choses difficiles dans votre parcours, dans votre histoire, qui expliquent que vous soyez devenu dépendante. Il serait dommage de laisser cela de côté, au risque là encore de fragiliser le maintien dans l'arrêt. Pour cette raison nous vous encourageons de vous faire aider auprès d'un psychologue par exemple afin de comprendre pourquoi mais aussi pour consolider l'arrêt dans le temps.

Pour ce faire vous avez la possibilité de choisir un thérapeute de votre choix, de vous rendre dans une Maison des Adolescents ou bien dans une CJC, Consultation Jeunes Consommateur. L'équipe de professionnels (médecins et psychologues) reçoit les 16 - 25 ans de manière anonyme et gratuite. Vous pourrez trouver les coordonnées de ces services en fin de message.

Vous pouvez aussi joindre un de nos écoutants pour parler de votre situation ou si l'orientation ne vous convenait pas, au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe de 8h à 2h), ou par chat sur le même site.

Prenez soin de vous.

CSAPA Consultation Jeune Consommateur

Maison des Adolescents