© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Histoire banale

Par Profil supprimé Posté le 28/01/2016 à 22h58

Je vais faire court. Ancien tox (héro, codéine, valium ...) clean depuis des années et puis ça va plus au boulot, pas de vie perso, pas de famille et je retombe D'abord je gere, l'héro m'aide à aller bosser tout le monde trouve que je vais mieux ... Et puis rapidement ça déraille. Aujourd'hui je tape 3/4 g par jour, je passe sur les détails pour trouver le fric ... sans protection sans rien un vrai délire. Et maintenant ça me fait plus rien je dors plus, je mange plus, j'ai l'impression que mon cœur va exploser tellement il bat vite. J'ai bien commencé à augmenter à nouveau les doses mais j'ai peur de l'OD et en plus ça change rien. Je tape toujours mais j'ai tous les signes de manque. Je comprends pas ce qui se passe mais ça fait plus d'une semaine que ça dure. J'en peux plus. J'ai bien compris les CSAPA et tout ca mais ça me fout la trouille. Et puis j'ai personne. Le sevrage tout seul c'est juste insupportable à mes yeux. mon corps me lâche, il en peux plus mais ma tête elle veut continuer. Et puis je me dis au fond à quoi bon. Y'a rien qui me retient pas de famille pas d'amis pas d'avenir alors pourquoi essayer de m'en sortir ? J'y arriverai pas, j'ai pas de motivation.

12 réponses

Profil supprimé - 29/01/2016 à 13h04

Bonjour, ton message ma beaucoup touché bien que je ne connais absolument pas la substance tu semble résigné. Ne pense tu pas que si tu n'as pas de proche, famille et avenir selon toi (le futur peut réserver des surprises), c'est que tu n'as rien a perdre et tout a y gagner...? Encore plus du fait que de toute facon même avec tu ne te sent pas plus heureux. Qu'est ce que tu risque en arrêtant si se n'est aller mieux...(se sera certainement dur mais tu en sortira plus fort)
Je sais que c'est très facile a dire et que la peur paralyse et empêche de voir le bout du tunnel mais si tu combat ta peur peux être que tu trouvera le bonheur au bout de se tunnel...
Tu as eu le courage de venir jusqu'ici en parler et je suis sûr que tu sera soutenu par toutes les personnes qui comme toi son a bout de souffle et on juste besoin d'espoir pour passer cette mauvaise passe. Je suis de tout coeur avec toi et je t'apporte tout mon soutien !!! Ne perd surtout pas espoir et ne te laisse pas ronger par la peur...

Profil supprimé - 29/01/2016 à 18h02

Merci pour ton soutien. Je ssis pas quoi dire. Je suis hyper mal. J'ai pas pu sortir aujourd'hui.
Le truc que je comprends pas c'est que j'ai pas arrêté, j'ai meme un peu augmenté pour aller mieux mais j'ai comme des effets de manque. J'ai l'impression que mon corps va exploser. Aujourd'hui j'ai deja tape pas mal et j'ai pris en plus du valium. Faut que je sorte pour le stock mais j'en peux plus je sais pas comment faire. ce qui me dégoutte le plus c'est ce que je fais pour le fric mais c'est comme si j'étais devenue accro à ca aussi.

Pourtant ça me fait de plus en plus mal.

J'ai vraiment la trouille d'arrêter c'est le truc qui me fait tenir. Je sais pas si y'a plein de test et tout ca avec mes médecin du CSAPA les médecins c'est pas mon truc et je sais c'est con mais les prises de sang aussi !! et puis je sais pas si je me suis pas choper un truc.
J'ai été clean pendant pas mal de temps mais franchement j'ai pas vu plus le bout du tunnel. C'est sur c'est pas les mémés galères mais j'arrive pas à gérer dans la vie normale

Profil supprimé - 01/02/2016 à 15h20

Bonjour,
Je crois que j'ai un problème je met trop longtemps a écrire et mes message ne parte pas car je doit être déjà déconnecté quand j'envoie. .. Tempi je recommence tout
Déjà c'est avec grand plaisir que je te soutien. Hésite pas a continué de me parler de tes galères...
J'espère que tu vas un peu mieux depuis vendredi, le weekend n'a pas été facile pour moi...
Pour les médecins je suis comme toi, pas une grande fan et encore moins quand il s'agit de psychologue ou psychiatre. Mais as tu déjà parlé au interlocuteur de drogue info service sur le chat ? C'est un bon début déjà et il pourront t'aider a moins appréhender de te rendre dans un centre car j'imagine qu'ils savent (mieux que moi en tout cas) comment ca fonctionne.
Pour se qui est de ton sentiment de manque bien que tu n'est pas arrêté ou même diminuer je pense que malheureusement c'est que tu es pris dans la fameuse spirale... et il en faut toujours plus a ton corps et ta tête pour compenser l'affreuse descente de la prise précédente. A chaque fois tu tombe un peu plus bas et tu a besoin d'un peu plus pour te remettre debout (et mieux retomber derrière du coup). Et évidemment le fais que tu sois conscient de ton état est bénéfique et indispensable pour avancer mais ne t'aide pas, dans le sens ou tu culpabilise et es effrayé donc ça accentu ton envie de t'apaiser... Si je peux te donner un conseil quand tu as envie ou besoin du prod (car si je comprends bien se n'est plus vraiment un plaisir) pense au fait que tu ne vas pas t'apaiser mais juste te faire aller un peu plus mal que tu ne l'est déjà...(et je ne pense pas que tu en ai envie)Comme si cette prise ne t'amenai aucun plaisir ou réconfort mais juste les symptômes affreux que tu ressens. (Se qui est le cas en vérité) Je sais encore une fois plus facile a dire qu'à faire.
Pour se qui est de ton mal être quand tu été clean, tu a peu être tendance à être dépressif ou autre chose et la encore tu peut demander de l'aide. Beaucoup de personnes "Mr tout le monde" ont besoin d'un traitement de fond ou même juste de dialoguer pour affronter les coups dur de la vie. Il n'y a pas de honte à ça au contraire c'est une force d'être conscient de ses faiblesses je pense. La vie n'est pas toujours facile, le passer peut laisser des traces et nous fragilise. C'est un combat de chaque instant pour tous a des degrés différents. Il y a une phrase que j'aime beaucoup " Je préfère mourir debout, plutôt que de vivre a genoux " ... après libre a chacun de voir la vie comme il l'entends le tout n'est de jamais perdre espoir. Tu as de nombreuses années devant toi garde l'espoir qu'il y aura des jours meilleurs pour toi dans l'avenir...
J'espère t'aider et je me répète mais n'hésite pas à continuer de parler de tout ça, garder tout ça pour soi n'aide pas au contraire il ne faut pas rester seul et je suis là pour toi y a pas de problème.

Profil supprimé - 02/02/2016 à 20h55

j'y arrive plus. J'arrive pas à appeler pour prendre un rdv. J'ai trop la trouille. Je pense qu'à ça. Et pour oublier je me défonce encore plus, mélange héro valium parfois j'ai des blancs j'oublie Tout, je me dis que je vais y passer rapidement si j'arrête pas mes conneries mais c'est plus fort que moi.

Moderateur - 03/02/2016 à 14h54

Bonjour Linor,

Pour essayer d'y voir plus clair pourriez-vous, s'il-vous-plaît, nous expliquer quels produits (drogues, médicaments) vous prenez au quotidien ? Comment ? A quelle fréquence ? J'ai bien compris qu'il y avait de l'héro et du valium mais y a-t-il autre chose aussi ?

Vous nous parlez de manque. Comment s'exprime-t-il pour vous ?

Enfin, mis à part les médecins, qu'est-ce qui fait que vous avez le trouille de prendre contact avec un CSAPA ? Les équipes des CSAPA sont pluridisciplinaires et il y a d'autres professionnels que des médecins.

J'espère que ces questions ne vous ennuieront pas trop.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 03/02/2016 à 19h59

Désolée si je suis pas clair. Je déraille un peu en ce moment.
Je vais essayer de répondre le plus précisément possible.
Je vais passer sur ce qui ce passe depuis plus d'un an (c'est là que j'ai recommencé) pour raconter ce qui se passe depuis on va dire un mois parce que ça fait à peu près ça que je gère plus rien.

On va dire que pour tous les jours sur la dernière semaine, je prends du valium 10 mg une boite, je prends aussi du Dafalgan Codéine mais ça, ça dépend je sais pas combien je peux en prendre. Ca c'est point de vue médicaments que je prends comme ça juste avec de l'eau.
Après point de vue Hero. j'étais montée à 3 g par jour mais là j'ai baissé, c'est juste que c'est de la nouvelle que je connais pas et qu'elle a l'air plus pure vu l'effet. je dois être près de 1g/1,5g par jour ça dépend ce qu'on veut bien me donner… La semaine je la prends en sniff avec un billet roulé.
Après le week-end je lâche un peu la pression et je me l'injecte mais je le fais que le weekend pourtant c'est pas l'envie qui manque la semaine, je pense qu'à ça mais pour le moment je tiens. Je prends pas de matos sur moi, sinon c'est sûr j'aurais déjà craqué. Le matos il est qu'à moi je fais ça toute seule tranquille, par contre je nettoie pas.

Pour le manque c'était des crampes, vomissements, diarrhée, des sueurs et des crises d'angoisse de malade avec scarifications. J'ai pas dormi pendant presque 10 jours non stop, alors que je continuais à taper mais l'héro était pourrie j'aurai taper de la farine ça aurait été pareil c'est pour ça que j'ai commencé le valium et la codéine.
Maintenant avec le valium, la codéine et la nouvelle came, ça va un peu mieux. Mais je suis obsédée par une chose c'est de me faire un shoot, ça me fait montée l'angoisse quand l'envie est trop forte.

Pour ce qui est du CSAPA, premier truc qui me fait stresser c'est qu'il faut prendre rdv, après une fois un premier rdv, faudra surement encore un autre rdv et si je trouve le courage d'y aller une fois, pas sure pour une autre fois et encore.
Et puis je sais pas trop dans lequel aller, je bosse la journée, je veux pas le perdre ce taff, je peux pas trop me permettre de pas y aller.
Y'a un autre truc con, c'est que j'ai une vrai phobie du téléphone je peux même pas commander une pizza !!!
Et puis écrire ça va mais raconter vraiment à quelqu'un ce que je fais ça me fait flipper.
C'est même pas tant la came que ce que je fais pour l'avoir.
Je sais que je fais tout de travers. Du genre faire une passe contre une dose et pas pour de l'argent du coup je garde même pas un minimum de contrôle. Ils savent qu'ils me tiennent et ils font ce qu'ils veulent et surtout sans protection «parce que c'est meilleur et que si je leurs donne le meilleur eux aussi il me donneront leur meilleur came».

Je commence à avoir des super douleurs au bas ventre toute la journée, les pénétrations sont devenues super douloureuses et ils abusent, ils forcent trop. Je fais des trucs dégueulasse que je déteste. Je sais parfaitement que je risque MST, HIV, Hépatites et je flippe de savoir parce que là franchement si j'ai rien ça relève du miracle !

Et pour finir (désolée j'ai été longue) mais je me sens pas la force d'arrêter. C'est le seul truc qui me fait tenir. J'ai vu plein de psy, le premier quand je lui ai dit pour l'hero il a commencé à me faire la morale pendant toute la séance pour finir par me dire qu'il pouvait pas continuer avec moi, qu'il pouvait pas m'aider. Il m'a envoyé en voir un autre qui trouvait qu'un CMP ça serait mieux pour moi, je me suis retrouvée en HP après une TS et quand je leur ai parlé du CMP ils m'ont dit que c'était pas pour moi non plus mais rien de plus…
Alors là je suis à bout. Complètement défoncée, surement infectée, je me sens pas de me faire encore virer et m'entendre dire qu'on peut rien pour moi, ni qu'on a toujours le choix. Y'a un moment ou j'ai perdu le pouvoir de choisir.

Profil supprimé - 04/02/2016 à 09h53

Hé gros j'te le dis moi j'viens d'la street, j'en connais des mecs comme toi, t'inquiète meme pas que tu vas t'en sortir, baisse un peu le taux genre 2/3g ensuite 1/2g tranquille vazy mollo mon frère.
Force a toi poto.
hamdoulah

Moderateur - 04/02/2016 à 11h10

Bonjour Linor,

Merci pour toutes ces précisions très claires. Je comprends un peu mieux d'où a pu venir votre manque quand vous "tapiez" de l'héro et la logique que vous avez eu quand vous avez eu recours au Valium et au Dafalgan codéiné. Vous avez en effet sans doute été "victime" d'une héroïne très édulcorée.

Il est très positif que vous vouliez garder votre travail et j'espère que cela va vous aider à réguler toutes vos consommations. Tenez le coup là-dessus, faites-vous en une priorité. Cela n'est cependant pas forcément incompatible avec avoir un rendez-vous dans un Csapa. Il faudrait que vous les contactiez pour le savoir !! (lol)

Par contre vous faites un peu l'autruche, mais je comprends aussi que vous soyez terrorisée, sur les infections que vous pouvez avoir en vous prostituant sans préservatif. Si vous avez mal au bas ventre c'est peut-être déjà tout simplement une infection "basique" qui se soigne facilement. Pour le reste je vous engage à ne pas rester les bras croisés trop longtemps. D'abord parce que la plupart des MST se soignent, ensuite parce que pour le VIH plus tôt vous savez plus tôt soit vous pouvez vous soigner (plus un traitement est pris tôt mieux il combat le virus et il est efficace). Et si vous n'avez rien vous pouvez désormais avoir accès la à "Prep", la prophylaxie pré-exposition qui consiste à prendre un médicament par anticipation pour éviter la contamination. D'un point de vue médical vous avez vraiment tout intérêt, donc, à aller faire les examens qui s'imposent.

Vous pouvez ne pas vouloir parce que par exemple vous vous sentez "minable" (excusez-moi du terme, il n'y a pas de jugement de valeur) d'avoir replongé et que vous avez une très mauvaise image de vous-même en ce moment. Ou encore la drogue vous obsède et vous fait vous dire "à quoi bon" pour tout le reste. Pourtant je dirais moi que vous êtes venue sur ce forum pour raconter votre histoire, que vous avez répondu à chaque fois très vite aux personnes qui sont intervenues dans votre fil et que par conséquent vous êtes toujours intéressée par tisser un lien avec les autres et que vous avez malgré tout l'espoir d'aller mieux, de mieux gérer

votre vie. Vous voulez y croire je pense mais vous avez peur de la réaction des aidants et d'être déçue. Je regrette infiniment que par le passé vous vous soyez faites "jetée" et que vous ayez été "baladée" de service en service si j'ai bien compris. Cela ne se passe tout de même pas toujours comme cela mais il est vrai qu'il est parfois difficile de trouver la bonne personne. Contre cela nous ne pouvons rien y faire si ce n'est vous affirmer à nouveau qu'il y a des professionnels qui vous correspondent et qui vous aideront efficacement un jour, quand vous le déciderez.

Vous parliez de "choix", du fait qu'on vous a dit que l'on a toujours le choix, ce qui a finalement servi à vous exclure malheureusement. Cela ne sert pas à grand chose cette phrase en effet car "et après ?". Si vous "choisissez" (je mets de gros guillemets) de vous droguer il n'y a pas vraiment, pour nous à Drogues info service, de problème parce que nous comprenons que vous puissiez en ressentir le besoin et que cela soit votre réponse à votre situation. Bien sûr cela serait mieux si vous ne le faisiez pas mais nous n'aurions alors pas cette conversation ! Ce qui nous intéresse plus en revanche c'est de savoir par quel fil nous allons pouvoir vous amener à prendre un petit peu plus soin de vous. Je crois en tout cas que vous avez fait le choix de nouer ici des liens avec les autres et de vous raconter. C'est le choix qui se présentait à vous compte tenu de vos possibilités et de vos "limites" (par exemple votre phobie du téléphone) mais il montre, Linor, que vous souffrez et que vous voulez aller mieux. Sur ce terrain nous nous entendons !!

Linor vous n'êtes pas, vous n'êtes plus seule ici dans ces forums. Continuez votre conversation et petit à petit espérons que des solutions - vos solutions - émergeront. Mon rôle est de vous dire de prendre soin de vous et c'est très sincère. Vous pouvez prendre soin de vous aujourd'hui en vous droguant au moins "safe" (ce que vous avez l'air de faire sauf sur le fait que vous vous faites des injections seule, ce qui n'est vraiment pas recommandé en cas d'OD). Vous pourriez aussi essayer de réintroduire les préservatifs dans vos relations sexuelles, faire en sorte qu'elles soient moins douloureuses. La négociation avec les clients est sans doute difficile mais dites-leur aussi peut-être que c'est dans leur intérêt !! Enfin s'il y a une première chose à faire, une priorité à mettre, c'est de faire les examens médicaux pour les IST nécessaires pour savoir où vous en êtes concrètement plutôt que d'imaginer le pire. L'idée du "pire" est bien plus destructrice et stressante que le fait de savoir !

A bientôt,

le modérateur.

Profil supprimé - 04/02/2016 à 17h18

Bonjour,
Contente pour toi déjà que ca aille " un peu mieux ", bien que tu es l'air toujours terrorisé et ca ce comprends. J'ai une question peut être bête mais est ce que quelqu'un est au courant de ta situation ? Même une seul, mais qui pourrait t'aider et te soutenir. Genre appeler un centre pour toi, que ca t'enlève se poids déjà (j'ai horreur du telephone aussi ca me fais flipper alors je vois se que c'est sur se point la) et ensuite qui pourrait t'accompagner a ton rdv toujours pour t'enlever un peu de pression et prendre un peu la parole a ta place en cas de gros coup de pression ou si tout se melange dans ta tête face a la personne du centre...

Profil supprimé - 09/02/2016 à 20h08

Bonsoir,
Désolée de pas avoir répondu avant mais j'ai passé une semaine difficile.
RDV au CSAPA, médecin, psy ... re RDV avec l'addictologue et bim, il me sent pas prête à arrêter !! Il refuse de me donner un traitement il pense que je suis pas prête que j'ai pas vraiment de "projet" et que j'ai recréer mon réseau social autour de la drogue et que je ferai mieux d'aller consulter un psy avant de commencer un traitement.

Il me fait pas confiance, il pense que je vais me servir de la substitution juste comme une autre drogue et pas pour m'aider à m'en sortir.
Je suis dégoutée, je me suis vraiment arrachée pour prendre ces RDV et raconter toute ma vie (lui il pense que je lui dis pas tout !!)
Je suis vraiment larguée, je sais plus quoi faire.
J'ai vraiment envie de me foutre en l'air.

Moderateur - 10/02/2016 à 16h47

Bonjour Linor,

N'en faites rien ! C'est vraiment dommage en effet et nous comprenons votre déception. Ce refus est d'autant plus sensible pour vous que vous avez réellement pris sur vous pour prendre rendez-vous et y aller ! Alors déjà bravo pour cette démarche qui n'était pas facile pour vous. Retenez peut-être que ce "non" que vous avez du mal à encaisser - et c'est normal - n'est pas définitif. Ce n'est pas la fin de l'aide que vous pouvez recevoir.

Mais essayons aussi d'entendre ce que dit ce médecin addictologue au-delà du refus qu'il a exprimé. Ce qu'il vous encourage à faire finalement, c'est de ne pas rechercher le "traitement pour le traitement" mais d'avoir derrière quelque chose qui vous motive au-delà de simplement stopper l'héroïne. Il cherche je pense à vous faire quitter la vison "court terme" pour s'assurer que le traitement ait plus de chances de marcher. Ce qui fait en effet souvent la différence entre ceux pour lequel le traitement de substitution fonctionne et ceux qui rechutent c'est précisément la présence d'un "projet" ou de quelque chose de suffisamment fort pour supporter les aléas de la substitution et ne pas lâcher en cours de route !

Vous voulez vous en sortir alors continuez à vous battre. Nul n'a dit que cela serait facile. En tout cas cela ne veut pas dire qu'ils ne vous croient pas ou que ce que vous demandez n'a aucune valeur. Je crois que le Csapa est malgré tout prêt à vous aider, en passant par la case "psy" pour vous aider à mûrir votre décision et votre projet. Une fois cette étape franchie - et cela peut être rapide - nul doute que l'accès au traitement se fera.

On peut bien sûr questionner aussi cette manière de faire de l'addictologue alors que vous êtes dans "l'urgence" d'arrêter. Il ne nous appartient pas de pouvoir dire si c'est la bonne manière de faire ou non. Retenez surtout que d'un côté vous avez faits des efforts et qu'il serait dommage de les laisser tomber et de l'autre qu'il y a encore de l'espoir, des aides à disposition pour vous. En passant cette épreuve du refus vous allez être plus forte pour la suite parce que vous allez vous montrer résiliente, c'est-à-dire capable de remonter la pente. Allez, courage, nous sommes à vos côtés !

N'hésitez pas à appeler notre service pour en parler si vous voulez.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 10/02/2016 à 21h01

Pour linor ....prend rendez vous cher médecin traitant il va te donner traitement sub...et après a toi se gérée j'ai mi 5 ans a décrocher