© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Témoignages de consommateurs

Ancienne conso intensive - Addiction 3 ans - cannabis LSD ecstasy speed kétamine héroïne alcool - A lire pour les concernés - Prévention secte auss...

Par Profil supprimé Posté le 24/02/2017 à 00:35

Salam, salut à toutes et tous,

Je tiens à témoigner. Lisez bien ceci, je ne corrige pas toutes les fautes d'orthographe. Trop de temps. Merci de votre compréhension.

Voici une partie courte de ma vie, cela retrace une descente dans les Ténèbres profondes où j'ai été sauvée in extremis de la mort, par deux ou trois fois. De ceci (...) j'ai dû remonter avec courage et force mentale, surmonter les effets secondaires de certaines drogues qui peuvent, suivant les individus, perdurer dans le mental ou la santé physique. Malgré ce que les gens nous disent on y croit pas, on est téméraire (...) mais je vous confirme : c'est fort et la réalité c'est que ça s'adapte en fonction de la conso et de l'individu....

Mon histoire. Une jeune femme à la mode sur son nuage qui par chance (...) est née dans un cadre paradisiaque mais qui, par la suite, a tout de même connue la réalité de la vie de par divers faits. Je sortais peu de mon cocon. Pour situer je suis une fille bien protégée, j'ai que des frères, une famille qui était forte, un père bien présent et actif, une mère aimante, mes frères aussi, protecteurs. Tout allait bien.

Toutefois dès le collège (...) j'ai chuté en notes. Je commençais à prendre le chemin où j'aimais me reposer et décompresser car justement je venais d'une Ile où il n'y a pas d'enfermement en classe avec des maux de tête et du stress, etc... J'ai été en 3eme, la première fois avec une plus grande que moi qui fumait et buvait. J'ai fait cela très tardivement, comparé à la majorité des autres filles ou garçons, je pense, de l'époque actuelle. Ma carrière de sportive professionnelle est tombée à l'eau. Je l'ai senti le jour où mon prof de sport que j'aimais tant m'a surprise la première fois où je me suis isolée avec d 'autres qui fumaient en l'attendant. J'ai regretté tant. Toutefois, ayant mal à un genou, j'ai pris la directive du repos et commencé les mauvaises fréquentations (qui sont tout de même bien, mais pour ces vices, c'est pas le bon chemin). Mes études et mes envies de carrière il n'y en avait même pas tellement je n'avais pas d'information sur les bons métiers techniques. On me parlait que de boulanger, mécanicien, facteur ou des trucs vraiment basiques. Rien de passionnant. Je ne voyais pas ma vie ainsi et pourtant j'aime la biologie, la cosmétologie, la nature et surtout les animaux marins ou tous... Bref, après avoir fait tout de même un CAP, puis deux CAP, dont le deuxième - en coiffure - m'épuisait et ne me rendait pas du tout heureuse, j'ai complètement basculé. C'était un monde que je ne trouvais pas à mon goût.

Toujours les mêmes choses à faire, pas passionnant du tout, surmenage de ma patronne, nous sur la tension tout le temps, etc.

Tout a commencé et pourtant jamais je n'imaginais vivre cela. Je mangeais dans un restaurant tous les midis avec une amie. On a rencontré des jeunes plus âgés qui en fait nous ont préparé un coup en douce sans qu'on s'en méfie... Bref, on commençait à rester avec eux et ils étaient de très gros consommateurs de haschisch. Nous sans plus. Mon amie pas du tout. Elle s'est détachée de moi au fur et à mesure et je restais avec d 'autres qui fumaient. Je commençais à fumer même entre midi et deux et ce n'était plus du tout correct. Mais c'était rare. Toutefois le soir oui et tout a commencé à devenir une mauvaise vie au travail car j'avais besoin de beaucoup dormir. Le haschich rend vraiment endormi et sape la vie. On s'endort très facilement, on n'a plus envie de bouger de la maison ou soirée entre amies filles, bref...

A l'âge de 17 ans j'ai commencé le cannabis. Avant j'avais déjà fumé la cigarette vers 15-16 ans sans être vraiment accro. Je fumais entre 6 et 10 fois par jour. Puis j'ai commencé à fumer de plus en plus, la cigarette et le haschich. Toutefois ces pseudos amis ne nous incitaient pas à la consommation de drogue dure. Mais le haschich ils nous en donnaient car ils vendaient. On fumait sur leurs morceaux de stock. Bref, ça manquait pas, ils nous avançaient etc.. Mes amies filles et moi étions en confiance avec eux alors que c'était en réalité des loups, plutôt des renards. On s'est mise à fréquenter certains d'entre eux qu'on pensait sincères en amour. Mon premier amour intime je l'ai eu à presque 18 ans. Je lui ai donné mon cœur et mon intimité en pensant que vraiment il serait sincère. Une fille que je connaissais a fait de même malgré qu'elle ait déjà eu une fréquentation sûrement avant. Bref, le sien a commencé à la filmer dans l'intimité. Elle s'en est rendue compte. Elle a pété un plomb mais il disait pas pourquoi et lui disait "mais non, tu verras, c'est pour notre épanouissement". Elle voulait pas et de très grosses disputes se passaient. Puis elle a cédé quelques fois en pensant qu'il disait vrai... Bref, après elle l' a quitté mais que sont devenues ces vidéos ???? Ce sont en fait des genres de prostitués homme qui vendent les vidéos de leurs ébats sexuels à leurs potes !!!!! Incroyable que pour la première fois, pour son premier amour, on tombe sur des pourritures pareilles, ne trouvez-vous pas ?

Pour moi, je raconte car le contexte de fumer endort et rend stone. On est moins lucide, on se prend moins la tète et on se méfie moins mais attention aux loups qui vous guettent les filles !!!! Pourtant je faisais très attention. Le miens, le premier rapport il m' a emmené chez ses parents. Je pensais qu'enfin il va me demander en fiançailles. J'ai rencontré sa mère et son père, son frère ce jour. Incroyable ! J'étais heureuse de me dire que "ça y est ça marche, je vais me caser et me marier", faire une vie de famille tranquille et aller souvent les voir.... La chute à été lourde... Il me fit entrer dans sa chambre. Il y avait l'ordinateur face au lit mais jamais, jamais je ne m'attendais à un truc perverse de lui... Je m'assois sur le lit, normale, et il me dit "attends deux minutes stp plait" et il se met à toucher le pc mais je savais pas ce qu'il faisait. Je n'y connaissais rien. Et plusieurs fois il me dit "attend viens là, puis là en fait". Il me faisait me déplacer surement pour avoir une bonne image... Bref, on a eu un rapport mais je sentais quelques choses de louche... (...) L'histoire s'est close. Je l'ai quitté ensuite car il m' a trompé avec une fille que je pensais une amie. Mais non.

Je me suis vite écartée de ses gens-là mais j'avais pris déjà le mauvais chemin. Je sortais tous les samedis soir en rave party où il y avait énormément de drogues (...).

Après le haschich et l'herbe j'ai pris du LSD, drogue très forte, suivant les dits "cartons". Il faut surtout ne pas en prendre plus d'un, surtout, car on ne connait pas le dosage de la plaquette et dans chacune d 'elle on ne sait pas exactement ce qu'elle contient. J'ai donc, pendant quelques temps, pris qu'un seul de ces lsd en soirée. Je sentais que j'étais bien réveillée, que je percevais les couleurs légèrement plus vives. Ça allait mais des fois je sentais que j'avais froid, que je piquais, c'est-à-dire une sensation déplaisante comme si (et c’était le cas en fin de soirée) on n'a

pas dormi et on sent des genres de mini sensations déplaisantes mais en sachant que c'est pas grave. Je ne faisais pas de "Bad trip" mais c’était toujours les mêmes que je prenais et surement le même genre de dosage, ce que je voulais pour ne pas risquer de tomber sur quelque choses de trop fort. Mes pupilles étaient hyper dilatées et cela c'est pas plaisant. Au début ça va mais des fois on a l'impression que ça s'arrêtera pas, c'est horrible. Le matin pareil. Ça commence à être lassant mais on se dit ça va passer. C'est une effet indésirable...

Bref, j'ai pris de la cocaïne, puis des ecstasy. Ça allait aussi. Toutefois, les lendemains de soirée ou plutôt quelques jours après j'avais des idées où je me démotivais de tout projet. Je ne faisais plus de sport, plus de sorties en plein air, je m'éloignais de ma famille car je ne voulais pas du tout que mon père le sache, ni mes frères ou ma mère bien sûr. Mais je craignais mon père le plus. J'ai pris mon appartement et là, après avoir réussi mon CAP de coiffure, j'ai tout stoppé. Cela ne me plaisait pas mais au lieu de continuer et de chercher autre chose je n'avais plus envie de chercher. Faut dire que cet employeur j'avais cherché énormément pour le trouver et c'était très et trop difficile d 'accès l'emploi. Cela m'a vraiment découragée à trop chercher. On n'a plus envie de retourner les montagnes pour trouver. On en a marre, je voulais me reposer de tout cela.

J'ai donc continué vers les ténèbres car, sans le travail, il y a plus de limites. Je me suis disputée avec mon père et puis, après réconciliation, quelques temps après, j'ai décidé d'aller vivre à Marseille en colocation avec une fille qui, là aussi - surprise ! - faut croire que ce monde renferme beaucoup de gens étranges - cette fille qui me semblait être une nouvelle amie rencontrée en soirée, visage adorable... m'a ensuite fait part de sa bisexualité et en fait avait tout intérêt que j'aille chez elle car elle me trouvait très mignonne. Je tombe de très haut ce jour-là aussi..... Ça commence à faire beaucoup pour moi, qui était dans un certain équilibre malgré la triste réalité et les faits-divers (...) du voisinage.

Je pense très souvent à tous ces enfants et tous ces jeunes qui vivent mal dans leur foyer, qui vivent des choses horribles au sein de leur famille. Comme des coups ou, le pire du pire, des incestes ou actes de pédophilie. Je pense souvent à tous ces jeunes parce que j'avais une petite voisine à qui c'est arrivé. Même deux voisines. Les pères alcooliques, brutaux, nerveux, et des actes irréparables. Par la suite (...) j'ai aidé ces petites même pas, ou tout juste, adolescentes à aller mieux. Une à ne pas se suicider le jour de son suicide et l'autre, des années après, qui m'en a fait part. Quels drames ! Et il faut du courage pour reconstruire une vie brisée de l'intérieur. Mais les misérables ne valent pas la peine de faire souffrir un petit cœur pur et je leur remontais toujours le moral. Donc souvent j'excusais aussi les jeunes prenant un mauvais chemin car les jeunes ont des répercutions dans leurs vies et essayent d 'oublier avec les actes de délinquance, de vol, d'alcool, de drogues. Pour oublier et se détacher de la réalité.

Tout cela m'avait aussi épuisée. Donc moi aussi je prenais de la drogue pour oublier. Oublier tout cela car les petites étaient des voisines proches et aussi oublier les disputes à répétition de mes parents entre eux. C'était trop constant et il régnait une pression, un stress trop fort à la maison. Problèmes d'argent malgré que mon père travaillait beaucoup, le pauvre papa. Ma mère, très bonne mère au foyer qui s'occupait de 4 enfants. Toutefois les disputes partaient du surmenage de l'un et de l'autre. J'avais déménagé depuis longtemps de ce paradis ... (...) Bref, voici le contexte, plus entre le paradis et l'enfer de la réelle vie sur Terre.

En soirée il arrivait qu'on entende au fur et à mesure que certains soient restés bloqués avec du LSD. Oui ça craignait, ça fait peur car après la vie est foutue, je vous le dis. Pour les personnes ayant vécu des problèmes de vie familiale ou autres je vous déconseille de prendre ceci car la mémoire visuelle y ajoute beaucoup. On peut, le soir, avoir plein d'images qui défilent dans les yeux à répétition et ça part pas... J'ai été par la suite bloquée pendant des années avec des images défilant dans mes yeux. Un véritable mini enfer. J'avais pas de repos, je trouvais pas de douce nuit... Un jour un ami à mon père, qui était comme magnétiseur, mais qu'avec des prières,

croyant au monothéisme, chrétien, m' a fait une prière sur les yeux et je jure par tout ce qui existe sur terre que je mens pas, mais c'est parti alors que c'était là depuis deux ou trois ans si je me souviens bien... Bref, je ne suis pas là pour parler de Dieu, auquel je crois beaucoup depuis petite, puis pendant des années j'avais mis de coté cette croyance.. Bref, je ne vais pas parler de ceci ici, malgré qu'il m'a aidé à sortir de ce guet-apens de ténèbres.

En pleine chute finale... Pour aller au plus profond du sujet, je consommais du speed. Surtout du speed car la cocaïne était plus chère et on pouvait avoir facilement du speed. Les LSD après j'ai laissé de coté et je prenais des ecstasy mais pas énormément, de un à deux si je me souviens bien dans la nuit (...), mêlées à du speed, peut-être un peu de cocaïne, voir un demi ou un quart de LSD. En fait ça dépendait. J'essayais de faire attention au mieux et de rester tout le temps bien entourée de gens que je connaissais très bien et de ne pas consommer trop à me faire perdre la raison. Il y avait aussi l'alcool, surtout des bières, donc ça allait des Kronenbourg. J'étais des fois un peu saoule, mais même si je devais rendre," vomir", bref, je perdais pas la raison... Puis de plus en plus de consommations par soirée... Bref, ma peau commençait à changer, mon teint aussi, moi qui était une fille sortant d 'études d'esthétique cosmétique, une fille à la mode, etc. Je me retrouvais à me vêtir n'importe comment en mode "à la pêche", baguai large, kaki, pour se fondre dans le décors, basket, sweater sport. Bref, cela n'est pas très grave.

Le plus grave est que ces soit-disant rave parties dedans il y a des agressions, des viols, des mecs qui meurent des fois d 'overdose, des règlements de compte... entres eux en général... Mais le pire qu'on puisse penser sont les violeurs. Eh oui ce monde est noir si on n'est pas entouré de ses bons amis, ce que j'étais. (...). Les autres amis étaient hyper gentils et sincères et je fréquentais pendant longtemps vraiment des jeunes bien, tranquilles comme moi. Toutefois, (...) si vous voyez certaines de ces soirées-là, vous prenez peur. Il y a de tous types de personnes. Je ne suis pas là pour critiquer mais il y a bon nombre de gens qui sont des marginaux ou presque, qui vivent en dehors de la société, qui font peur dans leurs apparences sales, leurs vêtements n'importe comment... Mais certains sont gentils et sincères parmi eux, tandis que d'autres sont les pires raclures... misérables, prêts à tout... (...) Bien souvent, des jeunes se retrouvent mal à l'aise, pas bien dans leur tête... Les agressions fusent, les gens se surexcitent, ils deviennent nerveux, agressifs, le son est violent, il flotte des drapeaux hypnotiques, des sons (...), des couleurs et effets prévus pour hypnotiser les gens. (...) Bref, je ne jette pas la pierre sur certains mais sur d'autres oui. Ces gens sont dangereux, pour moi... (...)

Toutefois, pendant les premières années tout se passait très bien, dans la paix, la joie, les nouvelles connaissances. Bien des jeunes étaient vraiment sympathiques, écolo même. Cela dépend peu-être des régions. Il y a plein de gens tranquilles qui y vont et de tout types sociaux... (...) Tout cela et l'envie de découvrir des endroits en pleine nature avec l'esprit de fête pour tous. Mais de là à ce que certains se servent de cela à des fins macabres de prostitution ou autres idées sataniques, hypnotiques, ou de leurs sectes de pervers...d'embrigadements ou autres. C'est vrai on voyait beaucoup de genre de punk, même voire à certains endroits des skinheads... Pourtant on y croisait aussi des arabes...je ne dis pas qu'ils se côtoyaient... Bref, un monde étrange, auquel il ne faut vraiment pas aller. (...)

Que certains soient mécontents de la société, de la vie ou de leurs vies, est un fait. Mais qu'il y ait des mauvaises intentions sur la vie des autres jeunes qui s 'y rendent et que ces gens-là profitent de leur état (en pleines drogues) pour les orienter ou leurs faire du mal ou avoir de mauvaises intentions (sur les filles en particulier), alors là il faut tout stopper. (...)

Bref...donc je reprends pour moi. Après avoir vu tout ce contexte ultra néfaste pour ma vie, mon honneur, ma santé - je me suis quand même faite agresser par l'un d 'eux, ami d 'un gros groupe bien connu - je n'y suis retournée que rarement. Et après une dernière soirée où c'est comme si on nous avait donné une drogue empoisonnée, de l'héroïne ultra violente, on se demande ce qu'il y

avait dedans car même des habitués on fait une overdose avec. Je n'en n'ai pas pris beaucoup, je n'en consommais que peu de cette drogue car très mauvaise pour la santé. J'ai pris juste un deuxième trait qui m'a fait un effet trop fort où j'ai crains pour ma vie. J'ai senti les sons comme s'ils me rentraient dans la tète. Je ne me sentais pas bien du tout. J'ai patienté au max en me concentrant pour être lucide et j'ai appelé un collègue chez qui j'étais - disons une connaissance - car j'étais partie chez d'autres gens que je connaissais moins. Là aussi une erreur mais ça va j'avais confiance et je n'étais pas isolée. Bref, cette dernière prise m' a donné conscience de la gravité et surtout d 'avoir vu aussi deux autres personnes faire des overdoses avec ce produit en quelques jours.

Je suis donc rentrée chez ma famille et j'ai repris un travail après de long mois limite avec des visions troubles, très marquée des yeux...cauchemars etc...bref... Voici la suite d'un long trajet où il va falloir déposer ses ailes et se reconstruire après une séparation aussi avec ma famille. Je ne voulais pas qu'ils sachent ma consommation ni ma vie... Mes yeux hyper cernés, des poches comme jamais on en voit, les yeux rouges, ma peau dévastée... pendant des années et des années....Soin du visage sur soin du visage - heureusement j'avais fait esthétique comme étude - je me soignais la peau, les pores hyper dilatés. Mais le speed et la cocaïne font des ravages....

J'ai toujours consommé par le nez et jamais je n'ai pris par voie veineuse qui était impossible pour ma conception de la vie. Je déteste cela et c'est vraiment un autre monde, surtout les effets néfastes. Hormis ce que j'ai cité, une fois, peu de temps avant que je n'arrête d 'aller là-bas, j'étais ressortie avec mon grand ami. (...) Mais on m' a fait boire de la datura. Les jeunes c'est un poison mortel à forte dose et un puissant hallucinogène hyper dangereux. Des gens se suicident ça arrive. Certains vivent des choses hyper fortes. C'est très déconseillé. On peut croire qu'on marche alors qu'on passe par une fenêtre par exemple : c'est l'hallucination. Ou croire qu'on tient un téléphone, alors que c'est une barre de chocolat. Les précautions à prendre sont énormes si vraiment les jeunes font cela. Il faut vraiment que des gens et plusieurs personnes les surveillent et soient aptes à tenir sans dormir pour ne pas laisser leurs amis dans un délire fort. (...) Ce jour-là, j'ai pris simplement une toute petite gorgée de que qu'on appelle "acide punch", mais en fait ici avec cette plante affreuse. J'ai eu un manque respiratoire intense pendant des semaines. Toute ma vision était bloquée comme avec du LSD. Les séquences se répètent en boucle dans ma tête, sans s'arrêter, un véritable enfer. Je voyais par exemple une forme bouger sans s'arrêter tout en ayant par chance conscience que c'était une hallucination et j'attendais patiemment que cela parte, que cela s'arrête, pendant de très longues heures. Et ça restait de jour en jour. Je suis allée aux urgences mais les médecins ne peuvent rien faire. Je leur ai bien dit que j'étais très consciente et que j'ai bien ma raison. Je n'étais pas dans un délire où je perd la raison et d 'ailleurs toute ma vie, même sous drogue ou alcool, j'ai toujours eu ma raison. Je savais ce que je faisais et avec qui j’étais...

Ça m'est arrivé de m'endormir à côté de la voiture de mes amis et c'est là le grand danger car d'autres misérables sont là et vous guettent en pensant profiter de l'occasion pour se jeter sur vous et tenter un rapport intime forcé. C'est ici que j'ai eu un souci. Mes amis n'étaient pas loin mais c'étaient déplaces de quelques mètres pour ce drame.. Bref, heureusement l'agression a été stoppée et l'agresseur a fuit. Toutefois j'ai été très traumatisée. Il m'a fait aussi très mal malgré qu'il m'a pas vraiment violée d'en bas. (...)

Je n'aimais pas cette musique à la base... j'y allais car mes amis dealers vendaient à ces gens. Et puis au fur et à mesure je vendais un peu moi aussi pour ma conso, mais pas beaucoup...

Ça m'est arrivé de prendre de la kétamine, bien entourée de proches... C'est ultra fort, il faut faire très attention. On part dans un autre monde, on reste comme endormi mais en fait notre cerveau est en train de s'imaginer plein de choses et de perceptions sur la vie. Pour ma part, des fois et si on en prend pas beaucoup, ça fait comme si on rebondit sur le sol. C'est cela qui me plaisait.

Mais dès qu'on prenait un peu plus on ne pouvait plus marcher, obligé de s'assoir et de gérer ... Donc voilà...

Après : les consommation par le nez. Souvent il en reste dans le nez. Les problèmes dans le nez commencent alors : sang, caillot. Normalement il faut le rincer mais souvent on ne le fait pas. Il faut toujours prendre une paille genre de Mc Donald pour soi seul et la couper puis la brûler pour adoucir l'embout en appuyant en faisant fondre une extrémité. Attendre que cela refroidisse puis l'essayer dans le nez. Seulement pour soi même car le nez saigne très fréquemment et on peut se refiler des maladies très graves par le nez comme le SIDA ou les autres maladies : hépatite C ou B, etc... Je ne plaisante pas. Je la gardais ainsi toujours pour moi seule, dans une poche propre que j'essayais de garder toujours propre au mieux si je me souviens bien, pour ne pas rentrer de microbes etc.

Voilà en partie mon récit. Je termine en disant que cette consommation était de mes 17,5 ans jusqu'à environ 21 ans. Intensive, tous les week-ends en général. Puis après j'ai tout stoppé sauf le cannabis, la cigarette et un peu l'alcool mais sans plus. Bien déterminée à mettre fin à ce qui ne m'a apporté rien de concret, des délires. Mais aucun ne remplace la vraie vie, le sport. Moi qui aimais le sport. Je pense que voilà, j'ai très vite tourné la page car je n'aimais ni le contexte, ni l'ambiance, ni la musique, ni les gens hormis certains. Les gens ne me plaisaient pas. J'ai découvert après que c'étaient des sectes pour certains.... Tout a été une chute et un choc en apprenant les réalités. Donc je m'en remets au plus grand et Il est capable de Tout. J'espère que les jeunes feront bien attention à eux, à qui ils fréquentent.

Je vous conseille de ne pas perdre votre temps et votre carrière sportive ou de travail à cause de tout cela... Les sorties, fumer, ça va un temps mais ne vous y enfoncez pas car on y tombe finalement vite plus bas qu'on ne s'imagine tenir en dehors de ce gouffre. On pense que non, on ne tombera pas trop bas. Mais non, on le peut. Dans ces soirées il y a aussi des gens mal intentionnés qui font boire des autres drogues... inconnues. Des mélanges inconnus ou dangereux. J'ai entendu parler de méthadone, de GHB, de ICE, de datura, de champignons hallucinogène hyper forts et dangereux.... Le GHB est la drogue du violeur inodore, incolore que la personne peut boire dans un verre que lui propose quelqu'un sans se rendre compte qu'il y a quelques choses dedans. C'est peut-être rare mais ça existe et peut-être plus qu'on ne le sait.

Pour ceux qui ont consommé de l'héroïne voici mes effets secondaires pour une conso par le nez uniquement et un trait fin voire deux. Le deuxième après quelques heures et cela pas tous les jours. Si je me souviens bien c'était juste le samedi soir de temps en temps, mêlé à du speed, de l'alcool, etc. L'effet est la destruction des cernes sous les yeux, poches importantes. Je suis détruite même à ce jour. J'ai de gros problème de vision, disons je suis sensible, je marque vite, si je regarde la télévision, mais le pire sont les genre de déformations visuelles pendant des années. (...) Je pense que l'héroïne a un effet où le mental fuit ce que l'on déteste le plus. C'est un élan psychologique où ce qui est néfaste remonte à la surface je pense, en effet secondaire. Souvent, pour moi qui suis une fille, je déteste la grossièreté, mais j'ai l'impression que j'avais des cauchemars à connotation sexuelle mais plus dû au viol. C'était devenu une phobie, un geste ou autre que je craignais de faire et d'être mal interprété et jusqu'à ce jour, comme marquée, j'ai eu et j'ai toujours un stress post traumatique à cause de tout cela. J'ai vu des psys mais j'ai refusé de prendre les traitements médicamenteux qui sont dangereux, je pense, pour moi. Mais pour mon cas seulement. Il sont peut-être bénéfiques pour d 'autres personnes où les effets sont plus prononcés. Donc ces cauchemars, si je pense que l'héroïne a joué, et donc les yeux sans la peau sous les yeux, sans protection de la lumière aussi, qui se marquent plus facilement, donc la mémoire visuelle en prend un coup plus fort...

C'est clair et net pour moi. Il faut éviter toute source agressive, tout jeu ou choses violente pendant le temps où le corps se remet au naturel. Manger des choses saines, des fruits et légumes

frais si possible. Mais pendant longtemps j'avais des diarrhées continues, malade de l'intestin et nausées. Mon intestin a toujours des séquelles aujourd'hui à cause de tout cela et en particulier l'héroïne malgré que j'en ai pris le moins de toutes les drogue si je me souviens bien.

Ne perdez jamais espoir de guérir inch Allah, même si c'est long. Moi j'attends et j'ai fait bien du progrès 16 ans après. Je me retrouve presque normale hormis les yeux, l'intestin, les cauchemars qui vont mieux. L'EMDR m'a aidé. Je pense que dans mon cas mon souci est aussi psychologique car j'ai eu peur de perdre la vie plusieurs fois. Avec ceci, la drogue, pas qu'une fois. Avec ces blocages hallucinatoires, mais aussi en règlement de compte plusieurs fois et aussi avec ces histoires de meurtre qu'on entendait des choses atroces dans ces endroits... On se demande pourquoi, qu'ont-ils à faire cela ? On peut pas juger les gens et le destin est différents pour chacun.... L'enfance et la vie aussi....donc, voilà...

L'essentiel est d'être très motivé à oublier tout cela, faire votre vie tranquille, reprendre vos activités préférée et la joie de vivre, le bel air, le soleil, la tranquillité et de laisser de coté les mauvais souvenirs qui valent pas la peine de s'en soucier.

Bref... bon courage à tous... si je veux ajouter une chose à laquelle je pense - et si possible je ferai un ajout de témoignage - ne pensez pas que c'est trop difficile et insurmontable. Non, pas du tout. Je n'ai pas eu d'envie et de dépendance, comme le disent les journaux avec le manque au "Subutex"...qui est horrible et très fort, même plus que l'héroïne elle-même que j'ai prise... J'ai pris du Lexomil pendant un ou deux ans je crois et des plantes, "emphytéose" et "sédatif PC" qui sont naturels. Aussi, pendant un temps, des somnifères pas très forts, les moins forts pour dormir à cause de ces images qui défilaient dans les yeux. Au moins je dormais plus vite... j'en ai pas abusé. Ni par le nez mais juste en prenant mon traitement et j'avais repris ma vie. Un travail saisonnier pendant les premières années malgré les déformations légères dans ma vision. Intense mais je gérais et j'ai patienté.

Faut juste patienter et s'occuper à des choses pures et saines.... et sa passera. Évitez d 'être en centre ville où il y a pas d'espaces verts. Il faut se ressourcer. J'ai la chance d'avoir un beau cadre...voilà... J'ai stoppé net toutes les fréquentations et restais qu'en famille... Plus de sorties le soir ou peu - exceptionnelles - après on reprend sa vie. Le plus dur est la première année voir la deuxième. On se rééquilibre mais j'ai toujours un peu du mal à respirer. Mais peut-être dû à deux accidents donc je ne mets pas cela sur le compte de mon passé.

Coté nez j'ai les nerfs atteints, hallucinations olfactives rares mais présentes au début et pendant quelques années, mais je le dis : rares. Et un manque de fonctionnement correct du nez : du sang le matin dans les croutes jusqu'à encore 16 ans après mais c'est pas très méchant... J'ai une masse kystiques dans le nez à cause d'une paille brûlée mise directement dans le nez. Une grande erreur qui m'a brulé la muqueuse.

Voilà le bilan : bon courage petites sœurs ou petits frères pour certains et pour les autres aussi... Prenez soin de vous, de votre peau, de votre santé inch Allah.