

Vos questions / nos réponses

## Besoin d'un avis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 14/08/2017 06:41

Bonjour,

Consommateur de cannabis chronique à la base, j'ai découvert les drogues dures en 1999.

J'ai commencé par prendre goût au sniff de cocaïne, puis le speedball et enfin la consommation d'héroïne seule depuis 2009. Depuis cette date je consommais très occasionnellement de l'héroïne en sus de mes prises plus ou moins répétées de cocaïne.

Les consommations au début était très espacés et le plaisir très présent. Forcément, les prises se sont beaucoup moins espacés et les sessions de prises se sont allongés dans le temps. Passant de une ou deux lignes tous les 2 mois à 1 à 5 grammes sur plusieurs jours, toutes les 2 à 4 semaines. Ceci de 2012 à 2017..

J'ai toujours fais attention à faire un arrêt intempestifs en cas de début de dérapage ( consommation dépassant 1 mois sans aucun arrêt ) et j'ai donc vécu plusieurs fois les symptômes d'arrêt brutal de l'héroïne.

Je n'ai pas d'accroche psychologique sur l'héroïne, et sa prise a toujours été un plaisir. C'est d'ailleurs, une fois que le plaisir s'estompe que je prends la décision de mettre fin au dérapage. Ceci en faisant à chaque fois un sevrage brutal. Avec les symptômes que le manque d'héroïne entraîne..

En parcourant un certain forum bien connu, je suis tombé sur des échanges où il était fait l'apologie des tso et qu'il était dit qu'il ne servait à rien de souffrir du manque d'opiacés dans la mesure où les MSO étaient très efficace..

J'y ai réfléchi et ni une ni deux je suis allé consulter, et me faire prescrire un traitement méthadone...

Qu'elle ne fût pas mon erreur... Je suis donc mis sous TSO Méthadone il y a environ 1 an. Dosé à 40 mg par jour... J'ai bien entendu continué à consommé mon héroïne occasionnellement et pour ne pas souffrir des symptômes de sevrage une fois avoir stoppé mes prises, je me suis servi de la méthadone. Je me suis aussi constitué un stock des fioles que je ne prenais pas.

Ce fût une solution de facilité... Voyant l'efficacité du médicament sur les douleurs, j'ai cessé de m'en tenir à quelques jours de consommations toutes les 3 à 4 semaines ( dès fois 6 ), pour me retrouver à consommer plusieurs mois d'affilés, comptant sur l'efficacité du traitement pour ne souffrir d'aucune douleur physique.

Voyant que mes consommations risquaient de vraiment dérapier, j'ai décidé de mettre un ola à

tout ça en stoppant net ma consommation d'héroïne début avril.

J'ai utilisé mon traitement et j'avoue que ça m'a bien aidé sur le coup à éviter tous les désagréments liés au sevrage d'héroïne...

Cependant, j'ai pris goût à la méthadone et j'ai fait l'erreur de l'utiliser quotidiennement. Après ma dernière prise d'héroïne, j'ai pris 60 mg le premier jour, 40 le deuxième, puis 20, 30, 20... Je me suis stabilisé entre 20 et 30 les dix premiers jours. Puis je ne sais pas pourquoi je me suis laissé prendre au jeu et j'ai pris 20mg tout les jours.... jusqu'au 26 juin. Ce jour là j'ai décidé d'arrêter la prise de méthadone qui ne m'apportait rien au niveau plaisir.

Eh ben .... J'ai vécu le pire sevrage que je n'ai jamais vécu de mon histoire de toxico... Les 21 premiers jours furent intenable... Toutes mes techniques de résistance au sevrage d'héroïne dont j'ai pu me servir auparavant pour me sevrer ne servirent à rien. Il m'a fallu une trentaine de jours pour reprendre pied, et encore aujourd'hui les matins je me réveille avec la sensation de manque... Ca ne dure plus qu'une dizaine de minutes mais les symptômes sont bien là.. Mon sommeil ne s'est toujours pas ré-équilibré.. Et j'ai parfois dans la journée des instants de douleurs sporadiques dans les jambes.

Si s'était à refaire ?? je ne le ferais pas. Lorsque j'ai arrêté ma consommation occasionnel d'héroïne en avril, j'aurais du souffrir 5 jours, comme d'habitude, et me remettre sur pied derrière..

La dernière fois où j'ai consulté mon addicto, c'était le lendemain de ma décision d'arrêter. Je ne lui ai pas fait part de mon arrêt de la méthadone. J'ai eu ce jour là une prescription gélules sur 28 jours comme je devais m'absenter plusieurs semaines. J'étais parti loin entre temps et je n'ai pas pu re-consulter depuis.

Je compte prendre rdv cette semaine.. Mais je ne sais pas quoi lui dire... Est ce que je lui dis que j'ai plus pris de métha depuis le 26 juin ou est ce que je lui dis rien et me fait quand même prescrire un peu de métha, pour le cas où mon sevrage métha de 50 jours serait fragile ?

A ce jour, et depuis avril je n'ai consommé ni héroïne, ni cocaïne... Uniquement du cannabis. Et je n'ai plus aucun stock de méthadone.

Je ne pense pas re-consommer ni cocaïne ni héroïne jusqu'au minimum mai 2018. Ceci afin de laisser passer une période minimale de 12 mois afin que mon corps récupère de mes excès.

Ma question est donc continuer à consulter où cesser de consulter et libérer le quart d'heure de l'addicto pour un autre ?

---

**Mise en ligne le 17/08/2017**

Bonjour,

Votre rapport au(x) produit(s) est assez singulier et vous semblez très bien vous connaître. Vous prenez – la plupart du temps – des décisions plutôt sensées pour vous protéger d'une incidence trop grande des produits sur votre vie. Evidemment, toutes les précautions du monde n'annulent pas les risques inhérents à la consommation mais vous vous en sortez plutôt bien.

Concernant vos rendez-vous chez l'addictologue, pourquoi ne pas en discuter avec lui ? Vous pourriez tout simplement lui expliquer votre situation et lui exposer où vous en êtes de votre réflexion. Vous pourrez établir ensemble s'il est pertinent d'arrêter le suivi pour un temps ou s'il est préférable de le maintenir. Il est peut-être également possible d'espacer les rendez-vous pour maintenir un lien, même s'il est plus distendu.

Evidemment, nous ne pouvons que vous encourager à utiliser cette période d'arrêt pour continuer à interroger ce qui vous pousse à consommer. Certes vous le faites plutôt « intelligemment », mais le plaisir est-il réellement la seule motivation ? Et si c'est le cas, cela vaut-il les douleurs physiques du manque qui vient après ? Cela mérite-t-il de prendre autant de risques ?

Nous vous souhaitons en tout cas une bonne continuation,

Cordialement,

---