© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

je suis accro a l’héroïne

Par Profil supprimé Posté le 26/11/2017 à 20h55

bonjour a tous

je suis nouveau et je recherche des témoignages, des conseils de personnes qui ont arrétés l'heroine ...
la je tire la sonnette d'alarme car je me rend bien compte que je suis dans une spirale infernale que se soit physiquement ,mentalement mais financierement aussi !!

chaque jours j'ai l'impression de creuser de plus en plus profond ma tombe c horrible ... je vois tout en negatif voir j'ai meme des idées noire, des gros coup de bluz ect plus envie de rien a part consommer bien sur !!! c'est la galere

sa fais maintenant 6 ans que je connais cette drogue j'ai 29 ans mais disons que sa fais 3 ans que je consomme tous les jours a hauteur 1g / jours et tous les jours c'est le même enfer les mêmes pensées les mêmes remords

je souhaiterai pouvoir en parler car j'ai vraiment envie d'en finir avec cette drogue qui me gache la vie car au début c'etait un "jeu" mais maintenant plus du tout et j'en suis malheureux ....

cordialement merci d'avance

18 réponses

Moderateur - 06/12/2017 à 15h44

Bonjour,

Il y a différentes manières d'arrêter l'héroïne mais surtout il existe des aides !

Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) peuvent vous recevoir gratuitement et vous aider à décrocher.

Vous pouvez trouver les coordonnées du Csapa le plus proche de chez vous en nous appelant ou en utilisant notre rubrique "adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Si vous avez besoin de renseignements plus précis nous restons à votre disposition.

Le modérateur.

Profil supprimé - 30/05/2018 à 20h39

Cest un vieux message mais je me reconnais tellement dedans que jaurais ou l'écrire.. 12 ans d'héroïne, et tius les problèmes qui vont avec : solitude, fatigue, dépression, des dettes d'argent,... etc as tu arrêtés depuis ton messsage?
Je suis sous metha deouis 5cans mais même avec je pense encore a la came... cest tellement dur tout ca...

Profil supprimé - 02/06/2018 à 19h29

Salut lisi83. .. et non g toujours pas arrêté ! ! Vdm

J'esper que toi tu tiendra le coup avec tes cachets ...

Profil supprimé - 25/04/2019 à 19h46

Bonsoir, quelqu'un ?
Alors vous en êtes où?
Moi arrêt de l'hero avec la methadone mais comme c'est dur.... j'aimerais trouvé du monde dans mon cas pour pouvoir en parler.....

Profil supprimé - 26/04/2019 à 16h45

Coucou!
Je suis tjs sous methadone depuis mon dernier message et je tape tjs de la came... Je me suis jamais piqué je sniffer seulement mais impossible d'arrêter...
Je suis partie 1 mois aux Philippines de janvier à mars et je revivais! Je suis rentrée j'étais trop bien... Je me levais tot, je revoyais mes amis, j'avais repris des kilos... etc j'ai tenu 3 semaines après mon retour en France et bim j'ai recommencé à taper....
Heureusement que j'ai de la methadone mais bon franchement même avec la methadone je n'arrive pas à arrêter... Je suis désespérée j'en ai marre...
Et vous vous en êtes où tous les 2? Chriiisss et milouse14

Profil supprimé - 29/04/2019 à 20h35

Bonjour à tous
je suis toute nouvelle sur ce forum j'habite au Maroc je suis une fillede 33 ansj'ai d'abord commencer par consommer du cannabis j'ai ensuite été cracked pendant plusieurs années à savoir 3 ans et enfin j'ai atterri dans l'enfer de l'héroïne et ce depuis environ 6 ans je ne consomme qu'un quart de grammes par jour heureusement donc pas beaucoup en snif mais ça me rend la vie impossible je ne veux plus travailler je suis dépressive et je n'aime pas ce train de vieje suis journaliste de métier éducatrice spécialisée de formation j'aime beaucoup écrire j'ai toujours eu beaucoup de rêves dans ce sens et je ne veux pas l'acheter ces derniers cela fait 2 jours que je n'ai pas consommé et je ne me sens pas très bien à t'avoir je n'écris pas alors que normalement j'adore prier et louer le Seigneur j'ai des bouffées de chaleur je ne sens très anxieuse dépressive et je pense à taper apprendre de l'héroïnej'ai déjà arrêté il y a environ 1 mois d'août pendant 3 mois en m'éloignant de Casablanca la ville où je vis de retour à Casablanca à moi j'ai été danser et j'ai reçu ça fait

donc 1 mois que j'ai repris et 2 jours que je suis en sevrage j'ai demandé pour ceux qui sont passés par là de me donner des conseils je suis à l'écoute de tout ce qui vous avez besoin de quoique ce soit n'hésitez pas à me répondre je serai là à votre disposition je vous remercie

Profil supprimé - 30/04/2019 à 07h19

Coucou Lisi, je suis sous metha et j'essaie de ne rien prendre d'autre, mais je ne pense qu'à la.came, j'arrive pas je me.sens mal j'arrive pas à être dosée correctement en metha, tu es à combien toi?
J'ai l'impression de ne jamais trouvé la bonne dose de metha qu'il m'en faut tjs plus alors je stresse!!!!
Par contre je n'arrive rien à avaler et je maigris....
Plaisir de pouvoir parler avec quelqu'un
Chriiisss

Profil supprimé - 30/04/2019 à 09h36

Coucou chourouk et bienvenue ici, moi j'ai 38 ans accro à l'hero depuis des années, des tentatives d'arrêt mais reprise malheureusement !
La je suis sous metha depuis quelques mois etce s t encore.difficile pour moi...
Je pense tjs à l'hero j'essaie de tenir un max mais pfff que c'est dur..... J'essaie de trouver des gens un.peu comme moi pour essayer de me rassurer et de me motiver car tout comme toi je n'ai envie de voir personne je m'isole petit à petit et c'est compliqué..
Voilà si ça vous dit d'en parler je suis la
Bonne journée

Profil supprimé - 30/04/2019 à 19h02

Chriiisss, Chourouk,
Je vois qu'on est tous au bout du rouleau... Moi j'ai 35 ans je tape depuis plus de 13 ans et je suis à 120 de metha maos je prend 80... mais bon pour être honnête je tape tellement souvent que ma methadone s'accumule..
J en peux plus de rien faire, je vois plus mes amis je procrastine pour tout.. même un rdv médical est dur pour moi à honorer...
Je comprends pas comment ils font les gens qui arrivent à arrêter. J'aimerai tellement vous donner une solution magique... j'en peux plus..

Profil supprimé - 01/05/2019 à 06h39

Coucou lisi,
D'un côté ça me rassure car je me sens exactement pareil que toi...
Je prends 60 de metha mais j'en ai marre, j'ai tjs envie d'arrêter...
G également envie de voir personne je m'isole complètement !!!!
Moi ce que g besoin c d'être seule avec ma came.....
Mais je me sens prête à arrêter alors j'essaie.....
À bientôt

Profil supprimé - 01/05/2019 à 15h45

Salut chriss et lisi,

D'abord merci pour vis réponses. Jai consommé hier même pas une moitié de quart... Aujourd'hui je me suis encore enfermée chez moi mais mon ex ma donné rdv demain matin pour aller se débrouiller des sous et en prendre... La metha jen prends jms mais l'héroïne ça craint j'y pense tt ke tps... Jai vu que vous deux êtes dans la même situation. Ya t il quelque chose que je puisse faire ? Est il permis de s'appeler au tel sur ce forum ? Vous écoutr et vous parler serait sans doute plus interactif et je efficace...

Attends vos retours. Bises !

Profil supprimé - 03/05/2019 à 02h13

Salut! la metha ou le subu, c'est bien mais c'est pas assez pour arrêter! J'ai eu des prescriptions diverses antidépresseurs et autres neuroleptiques pour réussir à arrêter! Ça a pris dix ans, je suis très usée, fatiguée mais plus usagère de drogues Y'a toujours un jour où on arrête, on change de vie, de ville ou d'amour... mais c'est possible! J'ai eu deux enfants, magnifiques... avec un alcoolo! Mais, je garde encore l'envie d'une pipe d'opium ou d'un bon rail de coke, je crois que c'est définitif, quand on aime ça, c'est inoubliable mais un fois qu'on a pris cette route elle est longue et pleine d'ornières. Il faut se faire aider par des bons pros, des gens avec qui vous vous sentez en confiance, il y en a plein. Il ne faut pas croire qu'on peut régler des dépendances en trois mois, c'est bien trop court. Faut se donner du temps, changer sa vie sociale, amicale, changer de taf même de mec... Bonne route à tous et toutes ceux et celles qui ont pris ce chemin difficile.

Profil supprimé - 05/05/2019 à 04h40

Bonsoir à vous, merci pour ces témoignages, on se sent moins seul en vous lisant.
Merci à toi aussi Lorete pour ton témoignage qui à mon avis est très important d'écouter Nous redonnes Espoir il me rappelle que il n'est pas impossible d'y arriver.

Profil supprimé - 06/05/2019 à 08h38

Bonjour Lorete yann, merci pour vos messages ça réconforte de savoir qu'on peut y arriver... faut arriver et se persuader qu'on est obligé de se faire aider et soigner...
Moi il ny a des hauts et des bas mais en ce moment c'est plutôt en bas, je me.retrouve avec les services sociaux sur le dos et j'ai une seule envie de me prendre une bonne dose d'hero....
Comment faire pour se persuader????
Bisous à tout le monde et contente de voir que je ne suis pas seule dans ma galère et se vous êtes là ça remonte le moral
Chriiisss

Profil supprimé - 09/05/2019 à 20h56

Bonsoir à tous,
Voilà, j'ai décidé de prendre des congés pour tous arrêter. Ça me laisse 3 semaines pour baiser autant que possible mon dosage de subu.
C'est allé beaucoup trop loin maintenant, si je continu je vais perdre tous ce que j'ai autour de moi.

De toutes manières je me dis que je ne vais pas en mourir et je sais que j'ai connu des souffrances plus atroces que ce qui m'attend.
Et dans tous les cas, si je n'arrête pas, à long terme tous sera encore pire que cette mauvaise période à passer

Profil supprimé - 11/05/2019 à 07h05

Coucou Yann,
Comment se passe ton arrêt?
Moi j'ai arrêté 3 jours le sub et j'ai cru mourir!!!!!
Mal partout des cauchemars et j'en passe....
Mais à mon goût l'arrêt du sub et plus facile que l'arrêt de la metha.
Jai testé les 2 et la metha m'a bcp plus fait souffrir
Tu en es à combien de sub pour tout arrêter?
En tout cas donne des nouvelles et j'espère pour toi que ça se passe bien
Moi je suis sous metha mais je me sens mal j'ai l'impression de faire de la dépression franchement.....
Bizzzz à tous et du courage surtout.
Chriiisss

Profil supprimé - 31/07/2019 à 23h00

Voila, j'ai diminué mon dosage de sub en trois semaines de 16mg à 0mg.
Je suis resté sans rien 1 semaine. Les 2 premiers jours ça passe, 3, 4 et 5 c'est Plutôt hard et on se demande quand ça va commencer à s'améliorer...
Au bout d'une semaine ça commençait à aller un petit peu mieux à part les insomnies pour moi c'est une à deux heures de sommeil par nuit et là on peut dire que on a le temps de réfléchir les nuits sont très longues.
Le souci pour moi ça a été la reprise du boulot au bout de 2 jours j'ai craqué vraiment pas assez d'énergie, alors je suis retourné voir mon doc qui m'a prescrit2 Mg pdt 1 mois,.
Aujourd'hui j'en suis à 1mg et j'espère descendre à 0.8 la semaine prochaine.
Gros problème pour moi, pour tenir le coup je me suis mis à prendre de la coque...
Je ne sais pas si ça sera aussi dur me sortir de là...

Profil supprimé - 20/08/2019 à 16h53

Bonjour Yann comment vas tu?
Je me suis inscrite sur ce site a cause de ma propre addiction, si tu veux discuter je suis là.

Cordialement,
Nina.