

# PRINCIPES ACTIFS

---

Je m'appelle Pascal Stein, j'ai 52 ans, je suis polytoxicomane depuis l'âge de 16 ans, âge auquel j'ai testé mes premiers joints ainsi que mes premières prises de LSD et d'héroïne.

C'est en venant à Paris, à 19 ans, que ma dépendance à l'héroïne va se développer rapidement, cette période va durer 6 à 7 ans, entrecoupée de sevrage et de traitements médicamenteux (Temgesic<sup>®</sup>, Diantalvic<sup>®</sup>, Néocodion<sup>®</sup> plusieurs boîtes par jour, somnifères Rohypnol<sup>®</sup> 2mg).

En 1986 avec ma compagne, nous partons pour le Canada pour fuir le problème, ayant la possibilité de me procurer de l'Herbe et du hashish de qualité, j'ai réussi à me préserver de la tentation de reprendre de l'héroïne ou de la cocaïne très présente sur Montréal, ceci a duré 3 années environ. Puis n'ayant plus la même facilité d'approvisionnement, j'ai repris avec excès de l'héroïne mais aussi du crack.

## **Entre Héroïne et Subutex**

Je repars pour Paris en 1996 à 36 ans à cran et accro.

S'en suit une grosse dépression nerveuse avec son flot de consommation d'anti-dépresseur et de somnifères qui me vaudra un sevrage en milieu hospitalier pour consommation excessive de médicaments, et un suivi avec l'association Dune de Cergy Pontoise. Mais l'héroïne que je prenais par injection était toujours présente et accessible, ma consommation était entrecoupée de sevrages sauvages ou de subutex prescrit à 8mg par jour.

## **Méthadone et alcool**

En 1997, j'arrive enfin à être accepté dans un programme méthadone dosé à 90 mg, à St Denis (Lecorbillon, Marmotan).

Puis l'alcool, essentiellement de la bière à 11,6°, plus d'une dizaine par jour, car la méthadone ne répond pas à toutes mes attentes, avec l'aide de différentes cures et postcures, je vais mettre presque 10 ans à arrêter toutes consommations de produits et d'alcool en-dehors du cannabis, durant cette période on me prescrivait du Stilnox<sup>®</sup> à raison de 2 cachets par nuit.

## **Méthadone et cannabis**

Ensuite, j'ai fait la connaissance de cannabiculteurs, grâce à eux j'ai appris les vertus thérapeutiques des différentes variétés proposées et à choisir ce qui me convenait le mieux pour combattre ma toxicomanie, ma grande nervosité et mon anxiété.

Depuis plusieurs années, je consomme de l'herbe d'origine plutôt Indica à raison de 2g ou 3g par jour. J'ai arrêté de boire et de prendre d'autres substances. Aujourd'hui, j'ai conscience que la méthadone m'a aidé à survivre, et le cannabis à vivre plus sereinement avec moi-même et de fait avec mes proches. Depuis peu, j'essaie de consommer avec un vaporisateur afin de me débarrasser du dernier fléau : le tabac et d'avoir une meilleure efficacité au niveau des effets, j'ai pu remarquer que le vaporisateur me permettait de baisser les doses de cannabis.