VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE

Par Profil supprimé Postée le 10/11/2017 16:46

> bonjour sa va fair deux mois que j'ai arreter l'héroïne mais vraiment arrêter je ne prend plus rien mais c'est tout le temp dans ma tête que faire ?

Mise en ligne le 13/11/2017

Bonjour,

Vous avez pris la courageuse décision d'arrêter votre usage d'héroïne et vous vous y tenez depuis deux mois. Vous ne nous dites pas si vous vous faites aider. Dans tous les cas nous vous encourageons à résister pour aller jusqu'au bout. Nous présumons que les manifestations du manque se sont espacées. Cette tendance devrait continuer.

En revanche vous êtes très claire sur le manque psychique qui est constamment dans votre tête. Il n'existe pas de médicament ou de substitutif concernant le manque psychologique qui, pour être comblé, demande une réorganisation personnelle de votre quotidien, du temps, et un travail psychologique.

Vous pouvez par exemple réfléchir à ce que vous aimez ou aimiez bien avant, développer vos loisirs, démarrer ou reprendre quelque chose que vous avez toujours eu envie de faire, ce qui va vous inscrire dans une dynamique positive et vous changer les idées, en plus de vous faire rencontrer d'autres personnes.

Parallèlement vous pourriez également essayer de parler de ces difficultés à des professionnels.

Des professionnels de l'addictologie pourront vous accueillir, vous écouter et vous aider dans votre sevrage. Il s'agit de médecins, psychiatres, psychologues, etc qui vous écouteront, conseilleront, soutiendront et vous mettront sur des pistes afin que votre sevrage se passe le mieux possible. Nous vous avons mis quelques adresses de ces centres sur Paris que vous pouvez contacter.

Si vous souhaitez reprendre tout cela avec nous n'hésitez pas à nous contacter par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à minuit et tous les par téléphone au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, gratuit et anonyme).

Bien cordialement et bon courage.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CSAPA PSA 75-CENTRE 110 LES HALLES

110, rue Saint-Denis
75002 PARIS

Tél : 01 55 34 76 20
Site web : www.groupe-sos.org
Accueil du public : Accueil sans rendez-vous les lundi, mardi, jeudi et vendredi: 9h30-12h30. Accueil sur rendez-vous les mardi, mercredi, jeudi et vendredi: 14h30-17h. Le mercredi sur rendez-vous : 9h45-12h. Fermeture les lundi et mercredi après-midi.
Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés après entretiens d'évaluation, pour les usagers suivis au centre.
COVID -19 : Information Mars 2021 : Accueil en présentiel 6 personnes à la fois avec respect des gestes barrières - possibilité d'accueillir des nouveaux patients - Espace hygiène : douche sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

CSAPA SOS 75 SITE : MONCEAU

7 rue Albert Samain
75017 PARIS

Tél : 01 53 20 11 50
Site web : www.centre-monceau.com
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12H00 et de 13h00 à 17h15
Permanence téléphonique : Du lundi au vendredi de 9h30 à 13H00 et de 14h00 à 20h00 (sauf les 1ers et 3emes jeudi du mois, le matin). Ne pas hésiter à renouveler l'appel en cas de non réponse.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous pour les jeunes âgés de 12 à 24 ans et à leur entourage.
COVID -19 : Accueil en présentiel sur rendez-vous avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

UNITÉ HOSPITALIÈRE - SERVICE D'ADDICTOLOGIE

47-83, boulevard de l'Hôpital
Hôpital Pitié Salpêtrière
75013 PARIS

Tél : 01 42 17 85 10
Site web : pitiesalpetriere.aphp.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.
Accueil du public : Consultations externe sur rendez-vous
COVID -19 : Accueil sur rendez-vous avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée