

Vos questions / nos réponses

Addiction heroïne

Par [Profil supprimé](#) Postée le 28/05/2019 19:58

Besoin d'aide svp pour ne pas rechuter

Mise en ligne le 31/05/2019

Bonjour,

Nous ne savons pas depuis combien de temps vous ne consommez plus d'héroïne. Nous ne savons pas non plus si vous bénéficiez d'un accompagnement médical et/ou psychologique et si vous êtes sous substitution.

Nous savons, par contre, à quel point le sevrage à l'héroïne peut être difficile. Les envies de consommer sont courantes et peuvent être très présentes par moment. Il faut souvent de temps pour que ce ressenti s'estompe doucement.

Le cerveau garde, en effet, en mémoire les traces des consommations passées, de leur impact sur vous. De ce fait, dans les moments où habituellement vous consommiez, le souvenir de cette sensation, inscrit dans votre mémoire, tend à vous faire revivre ce moment de « plaisir ». Cela arrive aussi peut-être lorsque que vous vous sentez moins bien (tristesse, colère, frustration, contrariété, stress, ...), ou, au contraire, dans les moments où vous vous sentez plus forte.

Nous recommandons ainsi de s'occuper au maximum le corps et l'esprit (sports, ménage, activités de bien-être, de loisirs, jeux, sorties, projets personnels, bain, relaxation, ...).

Il serait aussi intéressant que vous essayez d'identifier à quel moment cette envie émerge : dans quel contexte vous trouvez vous, qu'êtes-vous en train de faire, en présence de qui,

Cela pourrait vous aider à mieux comprendre vos envies de consommer et, ainsi, à les anticiper et les gérer différemment.

Nous recommandons d'être accompagnée dans l'arrêt de ce produit. Si ce n'est pas votre cas, sachez qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) qui peuvent vous recevoir en consultation, de façon gratuite et confidentielle. Une équipe pluridisciplinaire (médecins, psychologues, psychiatres, ...) pourra vous soutenir dans votre sevrage et aussi mieux comprendre le contexte dans lequel apparaît vos envies de consommer.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de ces CSAPA proches de chez vous.

Si vous souhaitez avoir un échange plus approfondi en nous apportant plus de précisions sur votre situation ou pour du soutien dans votre démarche, sachez que nos conseillers sont joignables soit par téléphone au 0800 23 13 13, tous les jours de 8h à 2h, soit par Chat via notre site internet www.drogues-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

[Association Addictions France 34](#)

59, avenue de Fès
Rés. Henri Bertin-Sans Bât C
34090 MONTPELLIER

Tél : 04 99 77 10 77

Site web : addictions-france.org/

Secrétariat : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Accueil du public : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Consultat° jeunes consommateurs : Le vendredi de 10h à 12h30 et de 13h à 18h à la Maison des Adolescents au 9 rue de la République Montpellier - 12 à 21 ans - Possibilité de CJC au CSAPA au cas par cas

[Voir la fiche détaillée](#)

[CSAPA Arc-En-Ciel](#)

10 boulevard Victor Hugo
34000 MONTPELLIER

Tél : 04 67 92 19 00

Site web : www.amtarcenciel.fr

Accueil du public : Lundi, mercredi, vendredi : 9h à 12h30 et 13h30 à 18h, mardi : 15h à 19h et jeudi : 9h à 12h30 et 13h30 à 17h

Consultat° jeunes consommateurs : Sans rendez-vous au 23 boulevard Pasteur Le Zinc : les mercredi, jeudi, vendredi de 13h30 à 18h et sur rendez-vous de 9h à 18h du lundi au vendredi (sauf mardi matin)

[Voir la fiche détaillée](#)

UTTD : CSAPA de l'Unité de Traitement des Toxicodépendances

39, avenue Charles Flahault
Impasse Valteline
34295 MONTPELLIER

Tél : 04 67 33 69 13

Site web : <https://www.chu-montpellier.fr/fr/addictologie/utttd>

Secrétariat : Lundi de 8h30 à 16h - Mardi de 8h30 à 16h - Mercredi de 8h à 16h - Jeudi de 8h à 12h et vendredi 8h à 16h

Accueil du public : Lundi de 8h à 16h - Mardi de 8h à 13h - Mercredi de 8h à 16h - Jeudi de 8h à 12h30 et de 14h30 à 16h et vendredi 8h à 14h

Consultat° jeunes consommateurs : Mercredi de 14h à 16h sur rendez vous

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)