© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Combien de temps pour se sevrer du speed ? Le recours a un HP est il obligatoire ???

Par Profil supprimé Postée le 31/05/2020 22:08

> Je vous écrit, car mon ami est un consommateur quotidien de speed depuis 10 ans maintenant, ((il effectue quelques pauses au cour de ces 10 dernières années) la plus grande étant de 1mois et demi). Il souhaiterait se sevrer et j'aimerai l'accompagner dans cette démarche, mais je ne sais pas comment m'y prendre. Est il recommandé d'arreter d'un jour à l'autre drastiquement, ou il vaut mieux reduire les doses petit à petit ? Ca fait 4 jours qu'il n'a touché à rien, et le 5 eme, souvent les vendredi, il s'octroie le plaisir, mais il en prends ,jusqua se rendre malade (nausée, vomissements, etc) , pourquoi ? Et lorsque l'on rentre dans l'étape du 7eme jours CLEAN je sens qu'a la moindre fausse note il va exploser….. Quand il n est pas sujet à des phases de sommeils et de depression … . Merci pourr votre aide …

Mise en ligne le 02/06/2020

Bonjour

Votre sincère volonté d'aider votre ami s'entend et nous allons tenter de vous répondre de la façon la plus complète possible. Tout d'abord, il est à noter que le sevrage prend des détours et des cheminements uniques pour chaque personne. Il n'y a pas une seule et unique façon de se sevrer.

Il n'y a donc pas une seule recommandation particulière concernant l'arrêt. Certaines personnes arrêtent nettement d'un jour à l'autre, d'autres diminuent progressivement les quantités des produits consommés. Ces deux méthodes peuvent fonctionner, ce qui est important est de respecter la volonté du consommateur. C'est mieux s'il décide de la méthode qui lui parle le plus, celle avec laquelle il se sent le plus à l'aise.

Il n'y a pas non plus de temps défini pour dire qu'on a définitivement arrêté un produit. Pour briser le cercle vicieux de la dépendance, le but est de réussir à soutenir l'état de manque. Cet état que vous décrivez "il va exploser" est l'état de manque. Quand cet état apparait, le sevrage consiste à trouver une façon d'apaiser la personne pour réduire ses difficultés sans qu'elle ait besoin de se tourner vers la drogue. C'est lorsque la drogue n'est plus nécessaire qu'on peut estimer que le sevrage est fini. Cela prend du temps.

Quant à répondre à pourquoi il consomme jusqu'à s'en rendre malade, la réponse n'appartient qu'à lui. Un premier conseil que nous pouvons vous donner est de parler le plus possible avec lui. Il s'agit d'essayer de comprendre comment il envisage sa situation, qu'est-ce qui pourrait l'aider à arrêter, qu'est-ce que la drogue lui apporte, pourrait-il remplacer le speed par autre chose, comme une activité sportive par exemple ?..etc. Nous vous joignons en bas de page un article du site qui donne des conseils pour aider un proche.

Enfin, pour répondre à votre question en titre, le recours à une hospitalisation en psychiatrie n'est absolument pas une obligation, si c'est ce que vous entendez par HP. En revanche, il existe des structures qui peuvent aider votre ami, et dans lesquelles il pourrait effectuer un sevrage hospitalier. Cela n'est pas une obligation.

Les CSAPA, Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie, sont des structures gratuites qui croisent plusieurs professionnels spécialisés dans l'addictologie. Cela permet aux usagers d'avoir un espace de rencontre pour pouvoir parler des consommations sans être stigmatisé. Nous vous joignons en bas de page la rubrique "adresses utiles" de notre site. Elle vous permettra de faire des recherches pour trouver une structure d'aide dans votre secteur. Bien évidemment, c'est sous réserve que votre ami le souhaite.

Arrêter de consommer/se sevrer n'est pas une chose facile. D'ailleurs vous le mentionnez en fin de question, quand vous soulevez qu'à tout cela s'ajoute la dépression et les phases de sommeil intenses. Dans la majorité des cas, trouver de l'appui et des ressources en extérieur apporte du soutien. Les CSAPA sont une source de soutien, mais si cela ne lui semble pas approprié, il existe énormément d'associations. Narcotiques Anonymes France, par exemple, permet à d'anciens consommateurs de se réunir et de parler ensemble de leurs consommations et du sevrage. Nous vous joignons en bas de page le lien vers leur site.

En dernier lieu, et cela n'est pourtant pas anodin, il est important quand on est aidant d'une personne dépendante de se préserver soi même. Vous préserver et prendre soin de vous est une façon de prendre mieux soin de lui par la suite.

Pour toutes ces informations, qu'il s'agisse d'orientation en CSAPA, d'autres renseignements ou juste pour parler de votre situation avec des professionnels bienveillants, vous pouvez nous appeler. Drogues Info Service est joignable au 0 800 23 13 13, tous les jours entre 08h et 02h, par téléphone et entre 14h et 00h, par chat.

La capacité de votre ami à faire des pauses est un élément encourageant.

Nous vous souhaitons du courage pour la suite.

Cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service

- Comment aider un proche ?

Autres liens :

- Narcotiques Anonymes