© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Diminuer les doses en vue d'arreter l'heroine

Par Profil supprimé Postée le 23/11/2020 02:33

> Bonjour, je consommais plutot regulierement de l'heroine en sniff, a chaque fois j'ai pu m'arrreter relativement facilement afin de faire une pause et de ne pas me retrouver trop "dependant". Malheureusement pour moi ma dernière tentative s'est soldée par un échec, je suis devenu fou au bout de 26h. Les douleurs étaient insuportables et j'ai du reconsommer car je voyais tout en noir. Je suis depuis en train de réduire ma consommation jusqu'au point ou je retenterai d'arreter completement. Ce mal être m'a tellement traumatisé que je ne compte plus y toucher du tout. Pensez vous que le fait de réduire facilitera mon sevrage ? Et auriez vous des conseils sur comment réduire et a quel moment stopper completement ? Merci pour votre réponse

---

Mise en ligne le 03/12/2020

Bonjour,

Il est fort probable que la diminution progressive de l'héroïne facilite votre arrêt et réduise vos douleurs. Nous vous encourageons donc sur ce chemin.

Aussi, sachez que pour les douleurs, il est efficace de prendre des bains/douches chauds réguliers (en plus, la saison le permet !).

Pour l'echellonement de votre arrêt, il n'y a pas de méthode pré-écrite et il est important de pouvoir rester flexible avec vous même afin de ne pas vous mettre en situation d'echec.

A titre d'exemple, un étalement des paliers sur moins de trois semaines semble rapide et pourrait vous mettre de nouveau en situation de manque important, et donc de reconsommation. Mais encore une fois, celà dépend beaucoup des individus..

Pour vous aidez à vous y retrouver, voici quelques exemples d'objectifs, chacun d'entre eux pouvant être atteints sur plusieurs jours/semaines.

Vous pourriez essayer de répérer les prises les plus importantes pour vous et commencer par vous concentrer sur le fait de ne garder que celles-ci.

Ensuite, vous pourriez retarder le plus tard possible la première consommation de la journée.

Encore après, tenter d'avoir une consommation d'un jour sur deux, puis un jour sur trois, etc etc.

Il en existe d'autres et si vous le souhaitez, vous pouvez en discuter avec d'autres consommateurs sur nos forums, dont nous vous joignons un lien.

Nous espérons que vous trouverez, parmis ces pistes, des solutions à vous approprier pour votre arrêt progressif.

Nous restons à votre disposition pour plus d'informations, tous les jours de 08h à 02h au 0 800 23 13 13, ou par tchat de 08h à 00h.

Bien cordialement,

En savoir plus :

- Forums Drogues info service