© Drogues Info Service - 10 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Arreter héroïnes

Par Profil supprimé Postée le 03/01/2021 00:03

> En 2008 j ai commencé de nouveau à sniffer héroïne j ai commencé pour 1g pour 2 jours les années passent et chaque fin de l année je disais c'est fini le 1 janvier je touche rien mais que des orales mais pas de pratique.en 2015 mon patron ma licencié car je me s'absentais après 15 ans de travail il ma lance à u chômage et j ai commencé à consommer plus que avant cocaïne (j ai un grand trou dans la nasale de mon nez) aujourd'hui i je consomme 2 gramme par jour héroïne et 1 gra de cocaïne et comme d'habitude je disais le 1 janvier je touche rien mais comme les annee précédente normalement j ai volonté d arreter mais je ne sais pas quoi faire ah oui je suis inscrit dans un centre quand je n ai pas d'argent je prend methadonne je prend par jour 2x40 mg.la vérité j en ai mare et surtout mes enfants sachent que je consomme mais j ai la honte devant eux.donnee moi une solution pour sortir j ai peur de rester sans metha pour sortir et j ai peur avec metha je serais indépendant je ne sais pas koi faire je veux arreter mais sans etre malade et sans faire longtemps et sans etre indépendant Je bous remercie et je vais suivre vos conseil aujourdhui on est le 3 /01 je veux pas faire la même des annee précédente merci

---

Mise en ligne le 07/01/2021

Bonjour,

Nous comprenons une volonté de vous libérer d’une consommation qui a des conséquences néfastes tant pour votre santé que sur le plan familial ou encore professionnel.

Vous dites avoir à plusieurs reprises pris la résolution de mettre fin à cette consommation sans y être parvenu sur le long terme. Il n’y a pas une « méthode » unique et généraliste pour se libérer d’une consommation tant celle-ci est personnelle et individuelle.

Aussi, la meilleure solution est celle qui vous conviendra à vous, il est possible d'arrêter seul ou avec l’aide d’un professionnel spécialisé sur la question des dépendances. La solution passe aussi par le sens que vous allez donner à cet arrêt, ce qui va vous motiver ; ensuite il est important d’évaluer ce que la consommation vous apporte aujourd’hui, entre effets bénéfiques pour vous et conséquences fâcheuses dans le but de trouver ce qui vous aiderait à retrouver un équilibre.

La méthadone est un opiacé de synthèse utilisé dans le traitement de la dépendance à l’héroïne ou à d’autres opiacés. Elle permet aux personnes dépendantes aux opiacés illicites de stopper leur consommation sans ressentir les signes du manque et de réduire les risques liés à leur consommation. Prise par voie orale, la méthadone protège l’usager des risques infectieux liés à l’injection. De plus, le traitement facilite l’accès à l’aide médicale, psychologique et sociale dont l’usager a besoin, et améliore sa qualité de vie et ses chances de réinsertion. Ce traitement consiste en une réduction progressive des doses sur une longue durée, mais peut etre aussi être maintenu aussi longtemps que nécessaire.

Nous devinons une crainte d’être dépendant à la méthadone, cependant cela pourrait être une aide pour vous libérer totalement de vos consommations. Nous vous invitons à vous rapprocher d’un professionnel dans ce sens-là.

Nous vous joignons un lien ci-dessous de notre homologue en Belgique.

Bien cordialement

En savoir plus :

- infor-drogues Belgique