© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Dépendance opiacés

Par Profil supprimé Postée le 11/02/2021 02:00

> Bonjour j'ai 37 ans cela fait 10 ans que je prends en snif de l'héroïne j'ai une grosse dépendance mais souhaite sincèrement mon sortir mais c'est très très dur je fais des rechutes alors que je viens d'avoir un enfant c'était mon rêve le plus cher et c'est le plus beau cadeau que la vie m'est donné comment faire pour que ja bolice complètement cette pourriture qui me détruit ma vie et qui a détruit une partie de mon passé j'ai fait un peu de prison pour cela et ça ne m'a pas fait comprendre j'aimerais trouver la solution pour m'enlever ça de la tête j'ai un traitement de substitution du subutex j'ai déjà été sous méthadone cela me convient pas mais si tu me conseille d'en reprendre pourquoi pas car je suis vraiment vraiment motivé à arrêter mais le produit est plus fort que la motivation j'aimerais avoir des conseils sur l'iboga j'ai entendu parler que cette plante pouvait aider à faire oublier notre dépendance c'est une méthode chamanique je voudrais savoir si vous y connaissez et si vous pouvez me donner des conseils des choses qui marche vraiment pour m'enlever ça de la tête ainsi que la dépendance à la cigarette cannabis que j'ai aussi et que je voudrais abolir de ma vie je sais que c'est ancré maintenant dans cerveau que c'est toute une habitude à changer et tout un mode de vie j'en suis conscient et je suis vraiment motivée je n'ai encore jamais fait de cur je pense que ça peut m'aider mais je voudrais surtout qu'on me dise de vrais conseils car cela je le sais déjà et je suis pas convaincu que ça fonctionne merci de prendre du temps pour me répondre

---

Mise en ligne le 15/02/2021

Bonjour,

Vous évoquez une réelle motivation pour vous libérer de vos consommations et cependant une difficulté à y parvenir.

Malgré les désagréments et les inconvénients de ces consommations, il apparaît que « quelque chose » de plus fort vous ramène vers les produits et nous vous rejoignons sur la question de la nécessité d’appréhender les changements, de réfléchir à la crainte qui peut résider dans la façon de vous projeter vers une vie sans les effets attendus du produit, d’identifier le sens que vous allez donner à cet arrêt.

Au-delà de la volonté, du sens et des moyens que vous allez vous donner, il nous semble important d’aborder également la question de la confiance que vous allez vous faire sur votre capacité à y parvenir. En effet, il n’est pas rare face à une forte dépendance de véhiculer une forme de croyance sur le fait de ne pas pouvoir y

mettre fin et face à cela nous nous permettons de vous assurer qu'il est possible de se libérer d'une consommation d'héroïne, même après des années de consommation.

Vous dites que la substitution ne vous convient pas sans apporter plus de précisions sur ce qui ne convient pas ou n'a pas convenu jusque-là, ni sur la prescription ou encore le soutien thérapeutique. La mise en place, le dosage et les réajustements sont essentiels dans le suivi d'un programme de substitution et nous vous invitons à vous rapprocher d'un professionnel spécialisé sur la question des addictions afin d'évoquer vos difficultés face à ce projet de vous libérer de vos consommations.

Nous vous joignons trois liens ci-dessous. Un CSAPA et deux services hospitaliers. Les trois proposent la mise en place de la substitution mais également le soutien individuel dont vous pourriez bénéficier pour être aidé et soutenu dans la démarche.

Concernant l'ibogaïne, il n'existe pas en France, à notre connaissance, de protocole d'aide au sevrage avec l'aide de ce produit. Par ailleurs nous vous alertons sur son carastère psychotrope, entraînant des effets hautement halucinogènes avec des effets secondaires fréquents. De plus l'usage de ce produit, classé comme stupéfiant, est également interdit en France.

Si ces réponses ne vous apportent pas les « vrais conseils » que vous attendiez et que vous souhaitiez en échanger plus directement avec un de nos écoutants, nous sommes joignables par téléphone au 0 800 23 13 13 (7/7 de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit) ou par Chat.

Bien cordialement

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les struc

---

Centre intersectoriel d'addictologie - Clinique Prémartine

208-210 rue Prémartine
72000 LE MANS

Tél : 02 43 76 09 09
Site web : urlz.fr/pTZF
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.
Accueil du public : Consultation externe sur rendez-vous du lundi au vendredi de 14h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Consultation avec ou sans rendez-vous à la Maison Départementale des Adolescents : Mardi de 17h à 20h Contact au 06 84 71 25 67

Voir la fiche détaillée

Centre Hospitalier Le Mans- Equipe de Liaison et de Soin en Addictologie (ELSA)

194 avenue Rubillard
Centre hospitalier général
72037 LE MANS

Tél : 02 43 43 27 18
Site web : www.ch-lemans.fr
Secrétariat : Demande de rendez vous du lundi au vendredi de 9h00 à 16h30.

Voir la fiche détaillée

CSAPA MONTJOIE

66 bis, rue de Belfort
72000 LE MANS

Tél : 02 43 14 15 40
Site web : www.montjoie.asso.fr
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi. Permanence d'accueil sans rendez-vous le lundi, mercredi et jeudi de 13h30 à 17h00.
Substitution : Délivrance de méthadone : du lundi au vendredi (précisions par téléphone sur les tranches horaires).
Service de prévention : Formation des professionnels (scolaires, collectivités, entreprise) sur demande.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Vivre avec la substitution
- Arrêter comment faire