

## AIDE POUR ARRÊTER EN DOUCEUR HEROÏNE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 22/04/2021 à 11h25

Bjr je souhaite savoir si en diminuant ma conso héroïne je pe avoir un final pas trop violent je vous explique cela fait 1ans je consomme 2g par jours ya quelque jours voulu stopper net mes j'ai un bb et papa ne c pas gérer comm.mama'.du coup bb debousoler du coup étai en racheter et je souhaite arrêter cette merde en douceur pouvez vous m'apporter des conseilles sachant je vé pas.de.metha ou de sub merci

### 2 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 22/04/2021 à 15h35

Bonjour Bbb52,

Votre idée peut être une bonne solution pour arrêter votre consommation d'héroïne sans avoir des signes de manque trop douloureux. Pour cela diminuez très progressivement la quantité que vous consommez. Diminuez par palier, Prenez-en un peu moins et restez à cette quantité quelques jours afin de vous habituer puis diminuez à nouveau.

Dans les moments difficiles vous pouvez aussi téléphoner avec Drogues info service. Les écoutants et écoutantes vous accueillent tous les jours de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13. Les appels sont anonymes et gratuits.

Vous pouvez aussi chatter avec eux sur ce site si vous préférez.

Si cela est trop difficile, vous pouvez vous adresser à un centre spécialisé d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). C'est un lieu d'aide aux personnes qui consomment des drogues. Ils pourront vous aider dans votre projet d'arrêt sans vous prescrire de la méthadone. Il faudra leur dire ce que vous souhaitez. Si vous voulez trouver les CSAPA proches de chez vous, suivez ce lien et entrez votre ville ou département dans le champ de recherche :

<https://www.drogues-info-service....aider/L-aide-specialisee-ambulatoire>

Nous vous souhaitons bon courage dans votre démarche

Bien à vous

la modératrice

---

**Profil supprimé** - 22/04/2021 à 16h49

Merci de votre réponse quand vous dire rester sur la mm quantité c 2 jours et op je rediminue??? Sachant jt a 2g par jours

La pour vous donnez une date idée ma dernière trace était a 00h hier soir j'ai tenu jusqu'à 10h vé matin où je commencer a être mal.jao du prendre 2 traces pour aller mieux ap j'ai du reprendre une trace vers 12/13h une vers 15h et 18h30 j'attend d'avoir des effets de manque pour

---