© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Besoin d'aide pour me sortir doucement de l'héroïne

Par Profil supprimé Postée le 22/04/2021 10:43

> Bjr je fais appel à vous voilà MTN un peu moins de 1ans j'ai replonger a 2 g par jours semaine dernière voilà tt stopper a la dur mes avc bb impossible papa ne gère pas comm maman forcément du cou j'ai était racheter un pe de camé ma question depuis 3jours j'ai fortement ralenti ma question en ralentisselent de moi mm penser vous jv pouvoir arriver à zéro SS trop de mal à la fin??

Mise en ligne le 22/04/2021

Bonjour,

Nous comprenons que vous cherchez de l’aide pour arrêter vos consommations d’héroïne. Il n’y a pas de méthode universelle qui serait adaptée à tout le monde.

En effet, certaines personnes vont pouvoir cheminer vers l’arrêt en diminuant progressivement par elle même. D’autres personnes seront davantage à l’aise avec un arrêt sous traitement de substitution. Il existe également la possibilité d’envisager une cure de sevrage hospitalière.

Il nous est difficile de présager quelle option serait la plus adaptée pour vous, il serait sans doute intéressant d’explorer cette question avec des professionnels.

Il vous est possible d’être aidé dans votre réflexion dans des structures nommées Centres de Soin d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L’équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier…

Ces professionnels pourront vous aider à trouver la démarche de soin qui vous convient le mieux, vous soutenir en cas de fragilité et d’envie de reconsommer… L’accueil est non-jugeant, dans un cadre confidentiel et gratuit.

Vous trouverez en bas de page des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service.

Bien cordialement.

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

---

Permanence du CSAPA d'Epinal

2 place Doron
88600 BRUYERES

Tél : 03 29 29 12 50
Site web : f-ms.fr/service/addiction-qui-contacter/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h
Accueil du public : Deux vendredis par mois en journée.

Voir la fiche détaillée

Permanence du CSAPA de Remiremont

69, boulevard Saint Dié
88000 GERARDMER

Tél : 03 29 22 14 05
Site web : f-ms.fr/service/addiction-qui-contacter/
Secrétariat : Du lundi au jeudi 8h/12h et 13h/17h sauf mardi jusqu'à 19h et vendredi jusqu'à 16h30.
Accueil du public : Sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

CSAPA le Haut des Frêts: Centre Thérapeutique Résidentiel

10 rue du Haut des Frêts
88430 GERBEPAL

Tél : 03 29 50 68 28
Site web : www.le-haut-des-frets.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h, sauf le mercredi.
Permanence téléphonique : Mardi de 14h à 17h (pour les admissions)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Arreter, comment faire?