© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage

Par Profil supprimé Postée le 08/09/2021 08:45

> Bonjour cela fait 11 jour que j'ai arrêter de sniffer de l'héroïne que je prenait depuis presk une année 1'5 voir 2 gramme par jour et d'un coup j'arrête sans traitement truc de fou je dors 3h par nuit depuis c dur je fait du sport tout les jours je remange 3 fois par jours depuis 5jours mais c'est le fait de pas dormir qui est dur combien de tem cela va dure je jure de ne p'us prendre cette saloperie jamais a tout ceux qu'il veuille essayer faites le pas attention au début c'est marrant tu plane le soir tu prend 0'2 0'3 par soir puis petit à petit un jour ça va pas aller tu va prendre 0.5 après tu va prendre 1 gramme et la c fini pour toi t mort moi je savait pas mais attention ne faites pas ça parce que la seule chose que ça fait après c'est que vous êtes malade comme une merde une lavette à je regrette j'ai perdu 10 kilo dans l'année mais c fini putain je suis trop bien comme avant rien ne vaut ça être en forme c'est la vie et surtout pour les proches qui faut le faire voilà mon histoire

---

Mise en ligne le 09/09/2021

Bonjour,

Nous comprenons que vous êtes en sevrage d’héroïne et que vous souhaitez partager un message auprès des internautes sur les effets indésirables de ce produit.

Vous pouvez poster votre texte dans nos forums si vous le souhaitez, vous trouverez le lien en fin de réponse.

Le syndrome de sevrage à l’héroïne dure une dizaine de jours en moyenne selon les individus, vous devriez donc être sur la fin des symptômes qui y sont associés.

Nous valorisons votre démarche de prendre soin de vous en reprenant une alimentation régulière et en pratiquant du sport.

Si vos troubles du sommeil persistent ou si vous êtes en difficulté avec l’arrêt de vos consommations, vous pouvez faire appel à une aide extérieure.

Il vous est possible de vous adresser à un Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces structures accueillent sans jugement dans un cadre confidentiel et gratuit. L'équipe est généralement constituée de médecin addictologue, psychologue, infirmier…

Ces professionnels connaissent bien les symptômes du sevrage, parfois la nécessité d'une aide pour consolider un arrêt de consommation.

Nous vous indiquons également un lien si vous souhaitez chercher un CSAPA dans votre périmètre géographique.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou 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 de 8h à Minuit.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Adresses utiles du site Drogues info service