

Vos questions / nos réponses

## L'après héroïne

Par [Kti-Kat57](#) Postée le 24/08/2022 23:52

Bonjour voilà je me présente cathy 39 ans et j'ai commencer l'héroïne en début mai jusqu'à début août suite à une déception amoureuse , j'ai décider de m'arrêter parceque je voyais bien que ça m'enfoncer encore plus , avant tout ça je surmonter pas mal de chose en peu de temps mais pas la , c'était pire alors j'ai décider de revenir la femme souriante et optimiste que j'étais , j'ai arrêter en me fessant violence le 9 août , certain diront que c'était que un peu moins de 3 mois mais niveau douleur j'avoue Que ça aller mais le mental pas si tout , je me voyais mourir tellement que j'étais dans le bad , crise d'angoisse depuis , insomnie et tout le temps triste , plus la force même de me lever et ça fait 2 semaine que je touche plus , j'aimerai savoir si ce coter noir restera encore longtemps , comme pour mes insomnie , je ne sais pas trop à qui parler justement sujet très délicat et personne ne peu comprendre à part ceux justement qui y sont passé , merci pour vos réponse

---

Mise en ligne le 27/08/2022

Bonjour,

L'arrêt de l'héroïne occasionne le plus souvent un ensemble de manifestations (physiques et psychiques) liées au manque. La nature des symptômes, leur intensité et leur durée varient selon les personnes, en moyenne 5 à 10 jours.

L'angoisse, les insomnies, la tristesse dont vous souffrez peuvent à la fois être liés au sevrage mais aussi être la résurgence du mal être provoqué par la déception amoureuse vécue au mois de mai. Il est possible en effet que l'héroïne ait « anesthésié » en quelque sorte votre ressenti lors de ce moment de vie douloureux et que votre souffrance refasse maintenant surface péniblement.

Il est difficile de vous dire combien de temps encore pourrait durer ce « côté noir » si cela relève d'un mouvement dépressif. Peut-être auriez-vous intérêt à consulter pour tenter d'éviter que s'installe justement une éventuelle dépression. Une déception amoureuse peut être vécue comme un « deuil », en parler peut aider à surmonter l'évènement.

Si vous n'avez pas dans votre entourage de personnes auprès desquelles vous confier, peut-être pouvez-vous vous rapprocher de professionnels (médecin, psychologue) et ainsi trouver du soutien, des conseils. Dans le

cadre d'une prévention de la rechute vous pourriez également prendre contact avec un centre de consultation en addictologie. Nous vous joignons ci-dessous des coordonnées dans votre ville. Les consultations dans ce centre sont individuelles, confidentielles et non payantes.

Notre service reste bien entendu à votre disposition si vous souhaitez prendre le temps d'échanger plus directement et plus précisément par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, 7/7 de 8h à 2h du matin) ou par Chat.

Dans l'idée de pouvoir avoir des retours d'autres consommateurs ou ex consommateurs vous pouvez aussi vous saisir de la rubrique des forums sur notre site et ouvrir ou participer à un fil de discussion. Ce peut être un moyen d'obtenir du soutien, de l'entraide. L'important nous semble –t-il est que vous ne restiez pas seule face à ce moment de vie difficile.

Avec tous nos encouragements et notre soutien.

Bien à vous.

---

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

---

### **Centre de Soins en Addictologie**

22 rue Poincaré  
**57200 SARREGUEMINES**

Tél : 03 87 27 70 29

Site web : [www.hopitaux-sarreguemines.fr/Addictologie/5/65/92](http://www.hopitaux-sarreguemines.fr/Addictologie/5/65/92)

Secrétariat : Sur rendez-vous. Lundi de 8h15 à 11h45 et de 13h15 à 17h45, mardi de 8h15 à 11h45 et de 13h15 à 15h45, mercredi et vendredi de 8h15 à 11h45 et de 13h15 à 16h45, jeudi de 9h15 à 11h45 et de 13h15 à 17h45.

Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au vendredi sur rendez-vous.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- ["L'héroïne"](#)
- ["Les forums de discussion"](#)