

Vos questions / nos réponses

## Sevrage héroïne - Solutions?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 29/08/2022 09:35

Bonjour, J'aimerais me sevrer rapidement à l'héroïne, dans le sens où il est difficile d'obtenir un rdv avant 1 mois, voir 1 mois et demi dans un CSAPA ou autre et le même temps minimum dans un centre de cure vu le nombre de personnes dépendantes à cette drogue. Du coup je me posais la question quant à savoir : Est-il possible de se rendre à l'hôpital et entamer un sevrage directement sur place et y rester 1 à 2 semaines, le temps de trouver le bon dosage et de se stabiliser ? Quelles seraient les autres alternatives, sans devoir attendre de longues semaines ou de longs mois avant d'être pris en charge svp ? Merci de votre retour Cordialement

---

**Mise en ligne le 30/08/2022**

Bonjour

Nous comprenons votre souhait de vous débarrasser rapidement de cette addiction.

Mais il nous semble important de comprendre qu'une addiction n'est pas simplement un produit dont on doit se débarrasser. Les procédures de soins doivent prendre en compte la psychologie de la personne, son parcours de vie, son état de santé et ses ressources intérieures pour affronter les difficultés de la vie.

De ce fait, seuls les centres de soins spécialisés en addictologie ou les unités hospitalières d'addictologie pourraient vous permettre d'être accompagné pour un sevrage ou pour arriver à vous stabiliser.

Entreprendre des soins en addictologie avec le souhait d'arrêter rapidement est dangereux car l'urgence a plutôt tendance à déstabiliser la personne dans ses prises de drogues et à augmenter les pertes de contrôle. Cela est d'autant plus vrai avec l'héroïne pour laquelle on peut malheureusement observer de nombreux décès de surdosage après une tentative d'arrêt.

Il est vrai que l'idée d'un sevrage est de surmonter les symptômes de manque physique. Et que cela peut durer moins d'un mois. Mais l'envie d'en consommer reste souvent très présente. Surtout si en parallèle vous ne faites pas un travail sur les fragilités qui vous ont fait développer cette dépendance. Et ce travail nécessite de la patience, de l'indulgence et du temps.

Les délais d'un mois pour une prise en charge peuvent vous sembler longs mais ils sont raisonnables relativement à la suite des soins.

Il serait dans votre cas recommandé de prendre un rendez-vous même si c'est dans un mois. Lors de la prise de rendez-vous, vous pouvez exprimer les motifs de votre urgence. Si les structures le peuvent, elles en tiendront certainement compte.

Cela ne vous empêche pas de commencer à vous préparer de votre côté. En vous projetant concernant les changements que va induire l'arrêt. En observant comment vous vous sentez avant de consommer et après ou quand vous ne consommez pas. En vous demandant ce qui vous donne envie de consommer. En cherchant des techniques d'apaisement en cas de stress. La sophrologie, des exercices de respiration ou la pratique d'un sport.

Nous vous proposons également de venir vers nos écoutants pour en discuter et trouver un soutien à ce sujet. Nous pourrions également vous proposer de nombreuses adresses de structures de soins qui vous conviendraient. Nous sommes joignables de 8h à 2h, 7j/7j par téléphone au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit. Nous sommes également joignables par tchat de 14h à minuit, 7j/7j.

Bien cordialement

---