© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

A l'aide, sevrage d'heroine solo et sans traitement

Par Max1995 Postée le 11/11/2022 16:27

> Bonjour, cela fait presque 7 jours que j'ai arrêté de prendre de l'héroïne, mais le problème c'est que j'ai toujours des envies de prendre, j'ai un peu de chaleur dans le ventre quand je dors la journée et je rêve de fumer. J'ai choisi de me retirer seul car c'est ma bêtise qui l'a causé. Quelqu'un peut-il me dire combien de temps il faudra pour se débarrasser des symptômes de sevrage de l'héroïne ? Je vais prendre 7 jours demain sans fumer de drogue, donc je veux m'assurer que je peux le faire moi-même? alors que faut-il faire pour ne pas trop penser à l'héroïne. Merci d'avance pour votre réponse. Cordialement

---

Mise en ligne le 15/11/2022

Bonjour,

Nous allons essayer de vous donner quelques informations sur le "syndrome de sevrage" pour un consommateur d'héroïne dans une démarche d'arrêt.

En général, l'intensité des symptômes est proportionelle aux durées de consommations. En moyenne, le manque se manifeste 6 à 10h après la dernière consommation et atteint un pic après 36 à 48h. Il disparait au bout de 5 à 10 jours selon les individus.

Le syndrome de manque peut être fort et douloureux mais ne présente pas de risque mortel. Nous vous transmettons en fin de message notre fiche-produit sur l'héroïne qui explicite d'avantage d'informations sur le manque au chapitre "dépendance".

Ces symptômes sont inévitables pour une personne qui ne se tourne pas vers la substitution (subutex ou méthadone). Nous vous communiquons un lien vers nos forums si vous souhaitez échanger avec d'autres internautes, comme la forme de votre question le laisse à penser.

Nous vous joignons également un article de notre site qui concerne plutôt la phase suivante, une fois que vous aurez terminé le sevrage.

Avec tous nos encoragements à prendre soin de vous,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Fiche sur l'héroïne

Autres liens :

- Après le sevrage