© Drogues Info Service - 8 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Comment arrêter de penser à consommer

Par Paradislove59 Posté le 20/05/2023 à 06h31

Bonjour,je consomme de l'héroïne depuis 3ans et demi,je suis en train d'arrêter"a la dur" mais le plus compliqué ce n'est pas tellement le sevrage physique (c'est mon 3eme) c'est le mental surtout quand j'ai une mauvaise nouvelle,je me dis si j'avais quelque chose là...je n'ose même plus sortir seule de peur de tomber sur une ancienne fréquentation...mais bon ma meilleure amie ne peut pas être là h24 7/7! j'aimerais savoir parmi ceux qui ont réussi à décrocher comment vous gérez ces pensées ?moi j'essaie de lire,de faire mon ménage,de regarder un film et une dernière question est ce que quelqu'un de Valenciennes ou ville proche pourrais me renseigner où je pourrais trouver une réunion d'anciens consommateurs car je me sens incomprise et j'aimerais parler avec un psychiatre ou psychologue spécialisée dans l'addiction, merci à tous ceux qui me répondront bonne journée à vous tous ????

4 réponses

Moderateur - 26/05/2023 à 09h33

Bonjour Paradislove59,

J'espère que vous avez pu passer le cap du sevrage physique. Cela devrait aller mieux sur ce plan maintenant.

Vous avez tout à fait raison : ce qui est difficile dans le sevrage c'est de tenir sur le long terme, c'est la lutte "psychologique" avec soi-même pour ne pas replonger.

Les professionnels des addictions peuvent vous aider à mettre en place ce qu'il faut pour essayer d'éviter la rechute. Je vous propose de prendre contact par exemple avec ce centre à Valenciennes : https://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles/1621 Il y a aussi des groupes d'entraide et de parole.

Ce que vous aurez à "apprendre" notamment, c'est à faire face aux événements négatifs ou stressants de la vie, qui engendrent les émotions négatives ou la fatigue susceptibles de vous donner envie de craquer. Cela peut se préparer avec les professionnels. Ils sont une ressource pour vous justement.

Autre chose et là vous avez raison aussi : en vous tenant éloigné des dealers et connaissances avec lesquelles vous consommiez vous vous donnez plus de chances d'y arriver. Les personnes, les lieux et les moments associés à votre consommation peuvent être autant de déclencheurs de votre envie de consommer. Cependant ne tombez pas dans l'excès inverse en vous "enfermant" et en développant une phobie sociale à cause de cela N'oubliez pas de sortir avec les "bonnes" personnes pour vous, de vous amuser en sécurité. Retrouver du plaisir dans votre vie est essentiel pour votre réussite.

Je vous souhaite bon courage et nos équipes sont à votre disposition, par téléphone ou par chat, pour en parler si vous voulez.

Bien cordialement,

le modérateur.

Paradislove59 - 26/05/2023 à 10h12

Bonjour merci pour la réponse, c'est vraiment dur au niveau psychologique et ma meilleure amie n'a jamais consommé donc elle ne sait pas trop comment m'aider.Elle fait comme elle peut,mais c'est compliqué merci pour votre soutien

Moderateur - 26/05/2023 à 10h23

Nous sommes de tout cœur avec vous. Vous avez votre amie et n'hésitez pas aussi à appeler notre ligne pour en parler.

Ce sont les premières semaines qui sont les plus difficiles. Au fur et à mesure vous allez vous détendre. Mais restez vigilante et surtout mettez en place des ressources (au CSAPA notamment) vers qui vous tourner si vous sentez que cela ne va pas, que vous pouvez craquer.

Encore une fois courage ! Prenez confiance en vous pour y arriver.

Le modérateur.

Paradislove59 - 26/05/2023 à 16h54

Merci.Cest mon 3eme sevrage,donc je sais ce qui m'attend mais c'est vraiment dommage qu'il faut habiter dans une grande ville pour être soigné comme il faut a l'hôpital !je me souviens qu'à mon 2eme sevrage, j'avais fini par aller aux urgences car j'avais trop mal aux reins et j'ai un entendu un interne dire a un autre interne en rigolant :"ah,le tramadol?c'est pour la camée,box 5"heu,on n'a pas vraiment envie que tout le monde le sache?bref merci pour votre aide,ça fait du bien de ne pas être jugée