Vos questions / nos réponses

se désintoxiquer seule de l’heroine apres 1 mois de consommation

Par loverforever Postée le 16/11/2023 04:37

> bonjour j’ai 18ans, je consomme de l’héroïne depuis un peu moins d’un mois, jai vite eu le manque apres une semaine c’était surtout désagréable mais pas invivable, mais j’ai peur que entre temps comme jai pris tout les jours ce sois douloureux. pensez vous que le manque vas être aussi insupportable que si ça faisait plus longtemps que je consommais? devrais je essayer d’avoir un médicament de substitution? je veux pas apres non plus dépendre de ça. enfaite tout ce qui me fait peur c’est le manque et la potentielle douleurs c’est tout si vous avez des conseils de médicaments ou de chose qui peuvent aider pendant

---

Mise en ligne le 16/11/2023

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous cherchiez à sortir de consommations qui ne vous conviennent plus, et que vous veniez vers nous pour trouver des pistes d'aide.

Tout d'abord quelques informations sur "le syndrome de sevrage". Il s'agit d'un ensemble de symptômes qui peuvent se manifester 6 à 10 heures après la dernière prise. Ils peuvent atteindre un pic autour de 36H à 48H et disparaitre au bout de 5 à 10 jours. Si les symptômes sont particulièrement pénibles voire douloureux pour certaines personnes, ils ne présentent pas de risque pour la santé. Les symptômes sont couramment des douleurs musculaires et abdominales, des nausées, de l'anxiété... Ces symptômes peuvent augmenter en fonction de la durée des consommations. Pour davantage d'informations sur le syndrome de sevrage, nous vous transmettons en bas de réponse notre fiche-produit sur l'héroïne, la question y est développée à la rubrique "dépendance".

Nous comprenons que la question d'envisager ou non un traitement de substitution se pose pour vous. C'est une décision personnelle qui demande effectivement réflexion car cela peut engager parfois sur plusieurs années. Nous vous transmettons également un lien vers un article qui nous l'espérons pourra vous donner des éléments d'éclairage sur la question.

Que vous souhaitiez ou non vous tourner vers la substitution, il est dans tous les cas possible de se faire soutenir et conseiller dans votre démarche et vos difficultés d'arrêt de consommation auprès de professionnels du champ de l'addictologie.

Il existe la possibilité d'obtenir des consultations individuelles dans des structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil se fait dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier...

Si cette piste vous semble adaptée, nous vous transmettons un lien pour effectuer des coordonnées de CSAPA sur le territoire Français. Vous pouvez sinon vous tourner vers le dispositif addiction suisse dont nous vous transmettons également les coordonnées.

Si vous souhaitez du soutien ponctuel ou échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou parle Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements pour votre démarche,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Fiche sur l'héroïne
- Je voudrais prendre un traitement de substitution
- Consultations addiction suisse

Autres liens :

- Adresses utiles du site Drogues info service