

Vos questions / nos réponses

## Arret seul heroine

Par [Lucie-Jane](#) Postée le 15/03/2024 23:01

Bonjour, J ai 38 ans et je consomme depuis bien 5 mois de l hero, en sniff. J ailerai arrete seule, chez moi tt en diminuant l hero et en prenant de la metha.... Que me conseillez vous ? J'ai besoin d arrêter.... Ça commence à m abîmer que le visage et mon caractère, jeux vraiment m'en sortir c'est pas une vie !! Merci de votre aide !

---

**Mise en ligne le 20/03/2024**

Bonjour,

L'arrêt de l'héroïne est très difficile à traverser seule. Être accompagné lors de ce moment peut être extrêmement précieux.

Si vous cherchez du soutien ou si vous changez d'avis et souhaitez trouver des structures d'aide, vous pouvez nous appeler au 0 800 23 13 13, tous les jours entre 08h et 02h. Les appels sont anonymes et gratuits. Des écoutants bienveillants et formés pourront vous répondre et vous soutenir dans votre envie d'arrêter.

Si vous êtes certaine de ne pas vouloir d'un soutien professionnel, vous pouvez arrêter brutalement, auquel cas, au bout de 6 à 10 heures après la dernière prise, vous allez commencer à ressentir le manque. Le sevrage atteint un pic entre 36 et 48 heures. Les symptômes varient énormément d'une personne à une autre. Vous pourrez expérimenter des douleurs physiques, des sueurs, des frissons, des vomissements, des nausées, des sensations de chaud/froid, une anxiété très forte et un sentiment de malaise et d'angoisse. Si ces symptômes sont effrayants et peuvent être très difficiles à vivre, ils vont s'estomper entre 5 et 10 jours, jusqu'à disparaître.

La réduction progressive d'héroïne demande de supporter un peu de manque à chaque réduction. Les symptômes précédemment décrits peuvent s'exprimer plus discrètement dans une réduction. Le but est de compter les quantités et de réduire progressivement à un rythme avec lequel vous êtes à l'aise. Si cela peut paraître plus facile, le fait que ce soit plus long peut parfois être plus décourageant.

La méthadone ne pourra être obtenue que par prescription médicale, cela nécessitera de rencontrer un médecin et de parler un peu de votre situation. Nous vous joignons en bas de page un lien vers une structure

qui peut vous permettre d'obtenir un rendez vous médical avec un médecin addictologue. La rencontre avec ce médecin ne vous mènera pas vers un sevrage en hôpital, si vous ne le souhaitez pas.

Si c'est la réduction qui vous inspire le plus, nous vous conseillons de vous tourner vers la structure dont nous vous avons mis le lien en bas de page, pour faire un bilan de la situation, et obtenir une prescription de méthadone. Il s'agit d'être vigilant car la méthadone prise à côté d'une consommation d'héroïne aggrave le risque de surdose.

Vous pouvez également nous appeler pour faire un point sur votre situation et obtenir des conseils plus ajustés.

Cordialement,

---

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

---