© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment sen sortir seul

Par Caline Postée le 10/07/2024 13:42

> Cela fait deux jours que je n'ai pas prit mon traitement je ne sais pas comment faire pour y arriver Les douleurs les crises d'angoisse ect... Je suis seul avec ma fille et je veux pas qu'il m'arrive quoi que ce soit! Je ne prend plus de produit depuis 10ans mais je sui accro à leur traitement de substitution Que dois je faire ou prendre pour me détendre

---

Mise en ligne le 12/07/2024

Bonjour,

Les premiers jours du sevrage des produits de substitution sont les pires et le sevrage peut durer plus longtemps que celui de l'héroïne. Même si vous n'en avez pas l'impression, l'angoisse et les douleurs vont passer . Chaque jour où vous tenez, vous vous rapprochez un peu plus d'une vie sans produit de substitution.

Il existe de nombreuses solutions pour vous détendre, il peut s'agir de plantes, d'exercice de relaxation ou de thérapies alternatives. Nous ne saurions vous en recommander un ou une, en particulier. Vous pouvez essayer plusieurs choses et voir ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Pour trouver du soutien moral dans une période aussi difficile, nous vous encourageons à nous appeler au 0 800 23 13 13. La ligne est joignable tous les jours entre 08h et 02h, des écoutants formés et bienveillants pourront vous apporter du soutien, dans cette période. Les appels sont gratuits et la conversation reste anonyme. Vous pouvez également nous écrire par tchat sur notre site. Notre tchat est ouvert de 14h à 00h, tous les jours.

En vous souhaitant de la force,