© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

arret héroine

Par abcd48 Postée le 16/11/2024 14:53

> Bonjour ça fait 8 mois que je consomme de l'heroine tous les 2 jours a 16 ans , j'ai voulu arreter depuis 5 jours, le manque se diminue mais je veux savoir si je vais y arriver et comment ne plus retomber dedans

---

Mise en ligne le 20/11/2024

Bonjour,

Après 5 jours d’arrêt, on peut considérer que vous êtes sur la fin de votre sevrage, vous dites d’ailleurs que le manque diminue. Depuis que vous nous avez envoyé ce message, les symptômes physiques ont dû continuer à diminuer, peut-être qu’ils ont disparu totalement ce qui marque la fin du sevrage physique de l’héroïne.

Le 2ème temps de votre démarche va être de ne pas reprendre les consommations, ce qui semble vous inquiéter. Cette phase de consolidation de l’arrêt peut être plus ou moins longue et plus ou moins éprouvante à vivre, non plus sur un plan physique mais sur un versant psychologique.

C’est une période pendant laquelle il peut être utile d’être entouré, encouragé, soutenu par des proches et/ou des professionnels. A contrario il peut être nécessaire d’éviter certaines personnes ou certains endroits susceptibles de favoriser une reprise des consommations. Ce peut être important aussi de ne pas laisser trop de place à l’ennui et donc de s’occuper, de reprendre des activités.

Si vos usages d’héroïne ont été une forme de réponse à des difficultés personnelles, un mal-être, alors peut-être auriez-vous intérêt à vous faire aider pour surmonter ce qui a pu et pourrait encore vous fragiliser. S’il existe des facteurs de risque de rechute, mieux vaut les repérer et tenter d'y apporter des solutions.

A toutes fins utiles, nous vous joignons en bas de message les coordonnées d’un centre d’addictologie qui pourrait, si vous le souhaitez, vous accompagner dans la consolidation de votre arrêt. Les consultations dans ce centre sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Bien sûr, nous sommes à votre disposition si vous avez besoin de revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de vos efforts.

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

---

CSAPA CreusEadd à Guéret

17, Avenue Mendès France
23000 GUERET

Tél : 05 55 51 01 68
Site web : ch-st-vaury.fr/csapa/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h. Permanences de consultations sur rendez-vous à la Souterraine, Boussac, Bourganeuf , Evaux-les-Bains, Aubusson et Felletin.
Consultat° jeunes consommateurs : sur rendez-vous au centre et sur le département
Substitution : Délivrance quotidienne de méthadone le matin : 9h/13h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- "L'héroïne"