© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage heroine

Par Kio97 Postée le 13/05/2025 02:56

> Bonjour 2je consomme de l'héroïne à hauteur de 3 à 6g par jour et j'aimerais arrêter. J'ai un traitement de methadon3 à 100mg par jour . Le souci es que je n'arrive pas à arrêter la conso. Quans je ne consomme pas , je suis très fatigué au taff et bcp moins productif . Je suis hyper fatigué ect . Je consomme aussi de la cocaïne régulièrement (1 à 3 fois par semaine) ma compagne veux que j'arrête. J'ai l'envie au fond de moi mais franchement je n'y arrive pas . Des personnes on de conseils ou sont dans la même situation que moi ?

Mise en ligne le 15/05/2025

Bonjour,

Nous avons répondu à votre question sur l'héroïne et la Méthadone dans le premier message que vous nous avez envoyé.

Nous comprenons que cette situation soit pesante pour vous et votre compagne. N'hésitez pas à lui proposer de nous contacter, nous pourrons prendre le temps d'échanger avec elle sur ce que votre couple traverse en ce moment. Par ailleurs, le service d'addictologie du CH de Fontenay-le-Comte propose des consultations de soutien pour les proches. Cela lui permettrait de mieux comprendre les mécanismes de l'addiction, et d'être soutenue dans cette période.

Vous évoquez une consommation de cocaïne. Nous ne savons pas si elle s'est invitée pour pallier les difficultés engendrées par l'héroïne (somnolence, manque d'énergie...), ou si elle répond à un autre besoin. Nous vous invitons une nouvelle fois à évoquer cette consommation avec des professionnels à proximité de chez vous, afin de faire le point sur vos consommations, et trouver des pistes qui pourraient vous aider à diminuer le recours aux substances illicites.

Cela vous permettrait de vous sentir épaulé, et de trouver des leviers qui vous aideront à vous sentir mieux dans votre vie professionnelle et amoureuse.

Si vous souhaitez échanger davantage à ce sujet avec notre équipe, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), ou par tchat à partir de 14h.

Bien cordialement.

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

---

Consultation d'Addictologie - CH Fontenay le Comte

40 rue Rabelais
85201 FONTENAY LE COMTE

Tél : 02 51 53 28 14
Site web : www.chfontenaylecomte.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h00

Voir la fiche détaillée