

Vos questions / nos réponses

## arrêter l'héroïne

Par [Soleiluz](#) Postée le 29/07/2025 21:09

Depuis des années j'arrête l'héroïne et je replonge quelques semaines après, au début je me sevré sans substitut maintenant je prend de la méthadone. Mais depuis 6 ans je fais seulement une pause lors des vacances entre 1 et 3 semaine. J'ai cette impression que je n'y arriverai jamais, personne n'est au courant dans mon entourage je travaille, ai une vie sociale mais j'ai cette merde qui s'accroche a moi!! J'essaie de faire du sport, de m'alimenter correctement, pour en finir avec cette addiction enfin mais rien n'y fait c'est dans ma tête et pire en pire chaque jour, je me limite a 1g par jour mais je peux vite monter a plus. Bref je sais qu'il n'existe pas de recette miracle et que seule la volonté va me faire réussir et c'est déjà un premier pas d'en parler ici... Aidez-moi svp... Je n'ai pas vraiment de que j'aimerais arrêter de me droguer!!

---

### Mise en ligne le 30/07/2025

Bonjour,

A la lecture de votre message, nous prenons bien conscience de la difficulté que vous éprouvez à vous défaire de votre addiction depuis plusieurs années.

Vous évoquez des consommations d'héroïne puis de méthadone. Nous ignorons si le passage à la substitution s'est fait dans un cadre médical. Car dans ce contexte, vous pourriez en référer aux professionnels soignants afin d'ajuster le traitement et ne plus passer d'une substance à l'autre.

Si vous n'avez jamais été accompagnée dans un programme de substitution, il serait sans doute plus facilitant d'envisager vos efforts de réduction puis d'arrêt dans ce cadre adapté.

Il est difficile de se détacher d'une addiction, à plus forte raison quand celle-ci est ignorée de l'entourage. Le fait de se sentir soutenu par des proches ou des professionnels rend la démarche moins pénible, quand cela est possible.

Si actuellement vous n'êtes pas soutenue, il nous paraît important que vous puissiez bénéficier d'une aide extérieure active.

Il existe des consultations confidentielles, individuelles et gratuites dans des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse de gérer, réduire ou cesser une pratique addictive. Ces professionnels sont en mesure d'adapter un projet de soin individualisé notamment en ce qui concerne les traitements de substitutions aux opiacés.

Cela vous permettra dans un premier temps, de stabiliser le traitement. Puis dans un second temps d'initier une réduction progressive, à votre rythme.

Sachez que vous pouvez aussi être soutenue psychologiquement dans cette démarche. Il s'agit-là d'une aide importante pour surmonter les freins au sevrage.

Si cette alternative vous intéresse, nous vous joignons en bas de réponse une orientation vers un CSAPA de votre ville.

Cependant, si vous ne souhaitez pas consulter dans cette zone géographique, vous pouvez élargir votre recherche dans des villes voisines. A l'aide de notre rubrique « adresses utiles » que vous trouverez en bas de page, il vous sera possible d'identifier d'autres services. Il vous suffit d'y indiquer votre ville et de sélectionner le critère « substitution ».

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, obtenir plus de conseils ou de soutien, n'hésitez pas à nous contacter au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), 7j/7 de 8h à 2h. Egalement par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

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

---

**[Csapa de Verneuil sur Avre - ADISSA-Groupe SOS solidarités](#)**

79 rue Henri I Beauclerc  
Maison de la santé  
**27130 VERNEUIL SUR AVRE**

**Tél : 02 32 62 89 26**

**Site web : [www.groupe-sos.org/structure/adissa/](http://www.groupe-sos.org/structure/adissa/)**

**Secrétariat : du lundi 8h30-12h30 et 13h30-17h00; un mardi sur 2 8h30-12h ; jeudi de 8h30 à 13h 14h à 17h**

, fermé le mercredi et vendredi.

**Accueil du public :** du lundi 8h30-12h30 et 13h30-17h30; un mardi sur 2 8h30-12h ; jeudi de 8h30 à 13h 14h à 17h , fermé le mercredi et vendredi.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)