© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

L'aide à l'arrêt

La préparation à la décision

Les motivations pour cesser de consommer des drogues sont nombreuses et la décision se prend rarement du jour au lendemain. Arrêter n’est pas seulement une question de volonté. Il s’agit de travailler sur sa motivation, d’accepter l’ensemble des difficultés qu’il faudra traiter, et parfois de consentir à demander de l’aide.

Il n’existe pas de solution unique : c’est le choix de la personne concernée qui passe par une prise de conscience et une démarche individuelle.

Une décision qui se mûrit

Pour une personne dépendante, la première étape passe par l’acceptation de sa difficulté et la reconnaissance de sa dépendance. Cette réflexion peut nécessiter du temps.

La personne tente souvent d’arrêter seule mais ses difficultés pour y parvenir lui font progressivement prendre conscience de l’existence et de l’importance de sa dépendance. Elle mesure l’ampleur du projet. Il ne s’agit pas seulement d’arrêter la consommation mais de modifier sa manière de vivre et souvent ses relations aux autres. La décision de changement et la demande d’aide incombent à la personne au moment qu’elle aura choisi.

Le choix de l’aide

Certains décident et parviennent à arrêter sans l’aide de professionnels. Toutefois, faire appel à une aide extérieure n’est pas faire aveu de faiblesse. Il est possible d’être accompagné par différents professionnels

(médecin généraliste ou addictologue) ou par une équipe spécialisée en addictologie. Une des conditions de la réussite réside dans le choix de l'intervenant. La relation entre le patient et la personne qui l'accompagne est primordiale. Elle doit être basée sur des principes de confiance, d'empathie et de professionnalisme.

Le professionnel adapte la démarche de soins à la situation de la personne pour tenir compte du souhait de celle-ci, de son histoire avec le produit, de sa vulnérabilité physique et psychique ainsi que de son environnement.

L'accompagnement porte sur les différents domaines de la vie du patient (la famille, le corps, la vie relationnelle, professionnelle et sociale et l'équilibre psychologique) et s'inscrit dans la durée.

Persévérance et assiduité seront absolument nécessaires à la réussite de ce projet.