© Drogues Info Service - 3 décembre 2025

Je souhaite me faire aider

Préparer la mise en œuvre de l’arrêt, être soutenu dans cette période de changement, être aidé à mobiliser ses ressources pour réussir, non seulement à ne plus consommer mais aussi à trouver le plaisir de vivre sans drogue, sont les éléments clés de l’aide.

Quel type d’aide ?

Différentes approches existent. Certaines privilégient l’expression des émotions, l’exploration de l’histoire d’une personne avec la drogue et les problèmes sous-jacents à une consommation problématique. D’autres approches sont plus centrées sur les motivations aux changements et les moyens d’agir sur le comportement. Quelle que soit la méthode choisie, la qualité de la relation qui s’instaure entre votre thérapeute et vous est la meilleure garantie de réussite.

Les traitements médicamenteux complètent la prise en charge psychosociale. Ils interviennent à différentes étapes du parcours : pendant et après le sevrage pour vous aider à vous maintenir dans l’abstinence. Si vous consommez des opiacés, un traitement de substitution peut être mis en place.

Le médecin qui vous accompagne décidera avec vous du traitement le plus adapté à votre situation.

Paroles de toxicomanes

Où demander de l’aide ?

Dans votre environnement immédiat, vous pouvez prendre appui sur votre médecin traitant.

Vous pouvez également vous adresser aux Centres de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui sont des lieux gratuits et confidentiels. Leurs équipes sont constituées de professionnels du soin, du soutien psychologique et de l’aide sociale et éducative. Pour trouver les CSAPA proches de chez vous, entrez une adresse, une commune ou un département :

adresse, ville ou département

Si chaque situation a ses particularités, vivre des situations similaires crée une solidarité mais aussi une expérience qui peut être partagée. Les groupes de parole entre pairs et les forums de ce site peuvent proposer une aide précieuse et vous soutenir dans les moments difficiles.

Parfois, il est plus facile d’avoir recours au téléphone ou à Internet. Drogues info service est à votre disposition pour répondre à vos questions et pour vous aider dans votre réflexion. Vous pouvez joindre anonymement et gratuitement l’un de nos écoutants par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 ou par chat.

Il faut du temps pour que des habitudes installées puissent être modifiées. Se faire aider pour arrêter de consommer est souvent nécessaire. Vous devez avant tout choisir ce qui semble vous convenir le mieux en sachant que votre implication dans la démarche en sera le moteur essentiel.