© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sortir de la drogue

Par Profil supprimé Postée le 30/11/2009 09:09

> Je ne suis pas un drogué mais je fais une recherche pour ma classe et je dois répondre a une question précise.Quels sont les solutions pour les drogués qui veulent sortir de ce monde? Comment doivent-ils faire?

Mise en ligne le 30/11/2009

Bonjour,

La première étape indispensable pour arrêter est de **prendre fermement la décision de s'occuper de soi** et de se libérer des drogues. Cette étape est souvent difficile, car elle nécessite de prendre conscience de son mal-être et de sa dépendance. Cela implique de reconnaître ses manques et ses fragilités.

Il est important pour l'usager d'évaluer s'il est vraiment prêt à arrêter ou s'il répond plutôt à la demande de son entourage. Une démarche d'arrêt des drogues entraîne des moments difficiles à vivre, des habitudes de vie à changer, de nouveaux choix à faire... Si la motivation vient de l'intérieur de soi, il est alors possible de se mobiliser assez longtemps pour aller mieux et ne pas rechuter.

La deuxième étape est de **choisir comment arrêter**. Il n'existe pas une seule et unique méthode.

Il est possible d'arrêter sans aide extérieure. Cela dépend des capacités de chaque personne à puiser dans ses propres ressources et à solliciter le soutien de ses proches.
Cela dépend aussi des drogues consommées. Pour l'alcool et l'héroïne, il est conseillé d'avoir au minimum un suivi médical, car l'arrêt de la consommation peut entraîner des symptômes de manque intenses, voire mortels (en cas de dépendance physique à l'alcool).

Quelles que soient les drogues consommées, un usager peut trouver de l'aide auprès d'un ou plusieurs thérapeutes, selon ce qui lui convient le mieux (médecin généraliste, homéopathe, acupuncteur, psychiatre, psychologue, ...).

Il peut aussi s'adresser à des **centres de soins spécialisés** dans le traitement des dépendances. Ces centres apportent un soutien médical, psychologique, social et/ou éducatif, de façon anonyme et gratuite. Le suivi se fait sur rendez-vous (en ambulatoire) ou à l'hôpital, dans des unités de soins spécifiques.

Par ailleurs, il existe des **groupes d'entraide** qui proposent d'échanger autour des difficultés rencontrées. Des personnes qui se sont libérées de leur dépendance transmettent bénévolement leurs expériences, leurs conseils et leur soutien à ceux qui veulent arrêter.

Enfin, notre **numéro vert**, le 0 800 23 13 13 (appel anonyme et confidentiel, gratuit depuis une ligne fixe, 7 jours / 7 de 8h à 2h), ainsi que notre **rubrique "questions/réponses"** et nos forums permettent de trouver des repères et un soutien ponctuel, ainsi que des adresses de structures.

Pour en savoir plus sur les différentes aides possibles, nous vous invitons à consulter les liens ci-dessous.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Les structures spécialisées

Autres liens :

- Repères pour demander de l'aide
- Informations sur le sevrage et la substitution