© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

arret progressif

Par Profil supprimé Postée le 14/06/2010 08:47

> etant dépendante de l'héroine depuis plusieurs mois, j'aimerais savoir si avec beaucoup de volonté je pouvais essayer d'arreter en diminuant ma consommation de jour en jour?

Mise en ligne le 14/06/2010

Bonjour ,

Nous saluons votre initiative à vouloir arrêter votre consommation d'héroïne de manière progressive. Vous envisagez de revoir votre consommation à la baisse dans l'objectif d'arriver à l'arrêt total de l'héroïne. Vous avez la volonté, « beaucoup de volonté », pour reprendre vos termes, ce qui est très déterminant dans toute démarche d'arrêt, mais, hélas pas toujours suffisant.

L'héroïne est un opiacé qui entraîne une forte et rapide dépendance autant psychologique que physique. En cas de manque, la personne qui en fait l'objet et selon sa dépendance, pourrait ressentir des douleurs physiques combinées à un grand mal-être.

Nous vous encourageons à maintenir et à vous maintenir dans votre volonté à arrêter votre consommation. Toutefois, il serait plus aidant pour vous d'être soutenue par des professionnels. Cette aide vous pouvez la trouver dans un centre de soins et de sevrage en toxicomanie, où vous pourrez rencontrer une équipe pluridisciplinaire composée de médecins, d'addictologues, psychologues, qui vous prendra en charge et vous soutiendra tout le long de votre démarche. La prise en charge est gratuite et confidentielle. Pour toute demande d'orientation vers un de ces centres, contactez Drogues Info Service au 0800 23 13 13 entre 8h00 et 02h00 du matin (appel gratuit et anonyme depuis un poste fixe). Vous pourrez, également, si vous le souhaitez, y trouver une première écoute et un soutien.

Bien cordialement.