© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Difficulté de sevrage aux solvants

Par Profil supprimé Postée le 15/12/2010 08:19

> Bonjour, je vous écrit car j'ai des difficultés avec les solvants. J'ai commencer à inhaler des solvants il y a maintenant 6 ans. Je suis très vite devenu consommateur régulier, sans m'en rendre compte tout de suite.
>
> C'est lorsque j'a essayé d'arrêter que je m'en suis rendu compte. J'ai fait plusieurs tentatives d'arrêt, mais sans réel succès. J'ai sniffé régulièrement durant 3 ans. Tombé en dépression à cette période la, je suis allé en clinique psychiatrique ou je leur est en même temps demandés de m'aider à arrêter. J'ai tenu longtemps, et puis, un jour ou je n'était pas bien dans ma peau, j'ai rechuté. J'ai ré arrêté, rechuté... Aujourd'hui, je suis en abstinence totale depuis juin dernier. Mais j'ai de nombreuses périodes de manque psychologique et physique (Tremblements, crampes, douleurs extrême, idées noires, hallucinations...)Je suis en manque actuellement depuis 4 jours, et mes crises durent une dizaines de jours. Je n'en peu plus. Je ne veux pas craquer, mais c'est tellement dur. Pour l'instant, j'essaie de calmer mon manque par du Donormyl, mais normalement, la posologie est de un demi le soir, et j'en prends 5 par jours. Et cette dose me calme à peine et ne calme pas vraiment le manque physique non plus. Bref, je suis pas loin de rechuter et dans une véritable impasse. Je cherche des solutions pour ne plus avoir ces crises après tant d'abstinences. Je sais que le mieux serait l'hôpital, mais je ne veux pas dire à mes parents que j'ai encore des problèmes avec les solvants. (Ether, Acétone, Acétate et éthylène.)
>
> Help me please
>
> Par avance, Merci

Mise en ligne le 15/12/2010

Bonjour,

Vous témoignez bien de la difficulté qui réside dans le fait de maintenir une abstinence stable, face aux aléas de votre état psychologique. Vous êtes parvenu, à certains moments, à vous arrêter de consommer ces solvants durant de longues périodes comme vous le citez, ce dont vous pouvez vous féliciter. Vous décrivez également d'autres moments, de plus grande vulnérabilité vis à vis d'une reprise de produits en lien avec un retour de certaines sensations de mal être, parfois très fortes.

Etes-vous suffisamment soutenu en continu, sur un plan médical et psychologique en relation avec les idées noires, les hallucinations, et le mal-être général que vous ressentez par moments ? car ce sont bel et bien ces "états d'âme" douloureux qui vous fragilisent dans votre désir de reprendre des solvants ou d'augmenter vos doses de somnifères. Par ailleurs, vous savez que ces périodes sont malgré tout passagères et laissent place à d'autres moments de plus grande "accalmie". Il ne faut donc pas vous décourager.

Face à ce que vous traversez, nous ne pouvons que vous conseiller de joindre un lieu de consultation sur les dépendances dans votre ville, qui pourra vous soutenir dans les difficultés actuelles. Vous pourrez envisager avec eux, la solution la mieux adaptée, de manière confidentielle, si vous le souhaitez. Vous trouverez des adresses au bas de cette page.

Par ailleurs, notre ligne de soutien téléphonique est également à votre disposition. Il s'agit de Drogues Info Service au 0800 23 13 13, ligne gratuite et anonyme depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h.

Bien à vous.

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

CSAPA du GRIFFON - ARIA

16 rue Dedieu
69100 VILLEURBANNE

Tél : 04 72 10 13 13
Site web : www.oppelia.fr/etablissement/aria-lyon/
Secrétariat : Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h , jeudi de 9h30 à 13h et de 17h30 à 19h, vendredi de 9h30 à 13h et de14h 16h
Accueil du public : Lundi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mardi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h , jeudi de 9h30 à 13h et de 17h30 à 19h, vendredi de 9h30 à 13h et de14h 16h
Consultat° jeunes consommateurs : Mardi et mercredi de 14h à 18h, des rendez-vous peuvent être ponctuellement proposés en dehors de ces horaires

Voir la fiche détaillée

CSAPA LYADE - ARHM - LYON

31, rue de l'Abondance
69003 LYON

Tél : 04 72 84 62 00
Site web : lyade.arhm.fr/index.php
Secrétariat : Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le mardi de 10h à 12h et de 16h à 18h
Accueil du public : Lundi de 9h à 13h à 18h, mardi de 9h à 13h et de 13h30 à 19h, mercredi de 9h à 13h et de 13h30 à 19h, jeudi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h30, vendredi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 13h à 17h30, mardi de 16h à 19h, mercredi de 13h à 19h, jeudi de 14h à 16h, vendredi de 11h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Voir la fiche détaillée