

Vos questions / nos réponses

## Prête et motivée a arreter, mais comment???

Par [Profil supprimé](#) Postée le 05/04/2012 21:55

Bonsoir,

Il y a 5jours j'ai fais une crise de manque a l'héroïne qui m'a vullu 5jours d'hospitalisation, j'ai perdu bcp de poids (je fais maintenant 41kg pour 1m66, alors que je fesait 50kg avant ma crise,c'est a cause des vomissements). Le manque physique est passé(Sa a été très douloureux car a l'hopital ils ne m'ont donner que de la morphine, 12mg par jour...), maintenant le manque physique étant passé, ce n'est pas terminé, je n'arrete pas de penser a la cam, j'ai que ça dans la tete, mais je ne veux pas de suivi psychologique j'ai un ami medecin qui s'en chargera. Demain matin je dois appeler le CSAPA Pierre Nicole a Paris pour prendre rdv,je souhaiterai tout de meme de la méthadone, mais est ce que une fois le manque physique passé le centre peut tout de meme prescrire de la méthadone? Parceque je n'ai pas envi de replonger et je pense que c'est la meilleure solution.

Cordialement

Capucine

---

### Mise en ligne le 06/04/2012

Bonjour,

Il semblerait que vous êtes un peu perdue. Vous souhaitez arrêter de prendre de l'héroïne, ce qui est déjà un point majeur et positif. Ceci dit, bien que sevrée physiquement, vous ne pensez qu'à ça.

Le fait d'avoir pris un rendez-vous dans un CSAPA est une nouvelle étape. Vous verrez bien ce que les professionnels vous conseillerons de faire.

Sachez que d'autres possibilités vous sont offertes pour arrêter l'héroïne, sans forcément passer par un traitement de substitution : les groupes d'entraide comme les Narcotiques Anonymes permettent à chacun d'échanger, de s'appropriier des éléments de vie évoqués par d'autres ex/toxicomanes et qui vous semblent constructifs pour vous (cf : [www.nafrance.org](http://www.nafrance.org) pour les jours de réunion).

Des centres post-cure permettent également de prendre un temps de recul, en sortant de son quotidien, en découvrant des activités voire en se professionnalisant. Vous pourriez en discuter avec le CSAPA afin qu'il vous dirige et vous accompagne vers ce type de démarche si vous le souhaitez.

Votre ami médecin est très présent, il vous accompagne et vous soutient, c'est important. Cependant il n'est pas thérapeute. Prendre du temps avec quelqu'un, extérieur à votre entourage, peut vous permettre de prendre conscience du lien que vous avez établi avec le produit, ce à quoi il vient répondre. Cela peut faire peur et/ou être douloureux car pour sortir d'une dépendance, il faut essayer de comprendre comment elle s'est installée, pour pouvoir ensuite faire autrement.

Nous vous encourageons dans votre démarche et vous souhaitons une bonne continuation !

---