© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage héro tout seul

Par Profil supprimé Postée le 19/11/2013 10:09

> Bonjour,
> Mon ami est consommateur d'héroïne en snif. Il a été sevré il y a quelques mois par médicaments et en centre hospitalier psy. Il a replongé ces derniers jours. Il souhaite en ressortir mais veut le faire tout seule en diminuant les traces au fil des jours. J'ai des doutes sur l'efficacité de cette méthode. Comment puis-je l'aider ?

Mise en ligne le 19/11/2013

Bonjour,

Vous souhaitez aider votre ami qui, après un traitement médicamenteux et une hospitalisation, veut aujourd'hui arrêter seul en diminuant progressivement sa consommation. Votre ami s'est adressé par le passé à des professionnels, ce qui lui a permis d'arrêter un moment. Il a rechuté mais souhaite à nouveau se passer de ce produit. Il continue donc d'avancer par rapport à sa consommation et aux difficultés qui se présentent lorsque l'on essaie de vivre sans. C'est positif.

En tant qu'amie, vous pouvez le soutenir dans cette démarche, vous montrer disponible s'il souhaite en parler, sans le juger. Vous pouvez aussi lui faire part de vos doutes concernant cette méthode et l'encourager ainsi à réfléchir à ce qui serait le plus adapté dans sa situation. Mais il est également important de respecter le choix qu'il fait actuellement. Lorsque l'on décide d'arrêter, il existe plusieurs parcours possibles, et vouloir arrêter seul en est l'un d'eux. Chacun est libre de choisir la façon de faire qui lui convient au mieux. L'important est de se dire que, si ça ne marche pas, alors il faudra peut-être essayer autre chose et éventuellement reprendre contact avec des profesionnels.

Etre proche d'une personne dépendante peut être à l'origine d'émotions diverses et parfois contradictoires (inquiétude, découragement, colère...). N'hésitez pas à solliciter de l'aide si vous sentez que cela devient trop pesant pour vous. Des professionnels pourront alors vous apporter écoute et soutien.

Pour obtenir l'adresse d'un lieu de soutien, pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.