© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

qui pour m'aider à retrouver une vie saine

Par Profil supprimé Postée le 20/01/2014 11:59

> bonjour, j'ai 45 ans et trente ans de toxicomanie derrière moi. J'ai peur de ne pas arriver à m'en sortir tout seul. je voudrai arretter la cigarette, je fume depuis l'age de 14 ans, l'herbe, que je fume aussi à haute dose depuis le même âge. D autre part, durant ma vie j'ai eu aussi des periodes d adiction à l heroine et médicamenteuses. Je suis toujours sous traitement subutex mais à une mineure 0,4 mg jour. Je commence à me faire moins jeune, mon corps me le fait remarquer, surtout mes poumons. J habite en ardeche secteur d aubenas, je suis salarié, j'ai une bonne mutuelle, je voudrai pouvoir faire une cure de sevrage dans ma region. Donc ma question est, est ce possible, ou, par quel biais. Merci pour votre interet, j'attends votre reponse. Cordialement

---

Mise en ligne le 20/01/2014

Bonjour,

Vous allez retrouver une vie saine et vous en sortir en vous faisant aider par des professionnels. Vous avez déjà réussi à combattre d' autres dépendances et à en sortir. Votre prise de subutex est minime et bientôt vous trouverez la force de vous en passer. Nous ne pouvons que vous féliciter et vous encourager à continuer encore sur le chemin de la liberté.

Vous souhaitez faire un sevrage au tabac et au cannabis. Il existe différents types de sevrage, en général en ambulatoire (sans hébergement). D'autres prises en charge, se font avec hébergement, mais elles sont rares. Nous vous avons mis en lien les coordonnées d'une structure où l'on pourra vous conseiller.

Peut être avez-vous déja essayé de vous donner les moyens de comprendre pourquoi les dépendances ont pris une place aussi importante dans votre vie. Si ce n'est pas le cas peut-être pouvez vous l'envisager. Un suivi thérapeutique pourrait éventuellement vous aider à ne plus éprouver de la même manière ce besoin de fumer.

Votre corps parle c’est aussi un signe qui montre que c’est le moment de l'écouter. Certains loisirs ou certaines pratiques corporelles seraient peut-être l'occasion de vous "réconcilier" ?

Nous vous souhaitons de réussir dans votre entreprise…

Cordialement

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

CSAPA et ELSA du CHG d'Aubenas

14 - 16 avenue de Bellande
site Bernard Hugo
07205 AUBENAS

Tél : 04 75 35 65 21
Site web : urlz.fr/jiW2
Secrétariat : Lundi et mardi de 8h30 à 16h30 mercredi de 8h30 à 12h30 jeudi de 8h30 à 16h30 et vendredi de 8h30 à 12h30
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Voir la fiche détaillée