© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Sevrage heroine

Par Profil supprimé Posté le 17/03/2015 à 14h38

Bonjour, je suis retombé dans la came il y a peu, juste 2/3 mois à raison d'un gr par jours +/-.
A force de repousser j'ai pris la décision d'arreter il y a 10 jours, les 3/4 premiers jours etaient horribles, douleurs, pseudodepression, grosse asthenie.
Ca fait maintenant 10 jours et j'ai toujours des douleurs dans les muscles, de gros coups de blues, de la fatigue aussi, la nuit je me reveille plusieurs fois en trance, cette nuit j'ai encore changé 3 fois de tshirt, le matin quand je les prends ils sont trempés...

Combien de temps peuvent durer ces symptomes

11 réponses

Profil supprimé - 23/03/2015 à 16h02

bonjour,
je traverse actuellement la même "période" que toi .... je ne sais pas combien de temps celà peut durer mais j ai l impression qu'à chaque rechute c est plus en plus difficile physiquement mais ça ne dure pas une eternité quand meme par contre psychologiquement pour moi c est de plus en plus dur, je pleure , j ai des idees noires , je fais des cauchemards, et comme je travaille pas évident d assurer, mais en meme temps c est ce qui me tiens encore la tete hors de l eau, biensur comme je ne vais pas bien que je ne dors pas correctement je maigris j ai mal à la tête au ventre, j ai des pb dentaires.... bref toute ma santé s en ressent ! j ai aussi parfois des bouffé de chaleur qui me font transpirer bcp par moment mais malgré tout tiens bon peu importe le temps que ça dure dit ti que si tu craques c est tout à refaire courage et n hesites pas si tu veux echanger... peut etre à bientot biz

Profil supprimé - 23/03/2015 à 16h05

une petite precision la difficulté du sevrage ne depend pas de combien de g tu consommais ni du temps resté accro si tu as rechuté pour la première fois j espère que ce sera la dernière car des que tu retombe et que tu redeviens dependant peut importe la dose l addiction est la ....

Profil supprimé - 25/03/2015 à 10h00

Hello je suis actue

Profil supprimé - 25/03/2015 à 22h11

Bonsoir,
Le sevrage d'opiacés est très dur à traverser seul, j'ai été dans la même situation.
Les symptômes de sevrages et leurs durées varient en fonction de la quantité et de la durée de la prise de substances.
A l'heure actuelle, je ne sais pas si tu a commencé/stoppé le sevrage mais si tu veux le faire toi même, diminue lentement et progressivement tes doses d'héroïnes. Mais la solution la plus simple et la plus économique reste la consultation chez le médecin généraliste ou spécialisé. Je pense très sincèrement que de la méthadone ou du subutex coûtent beaucoup moins chère et sont moins nocifs que de l'héroïne.
Tiens-nous au courant.

Profil supprimé - 26/03/2015 à 16h36

Je tiens/j'ai tenu, je transpire enfin plus la nuit a par des fois où j'ai quelques angoisses mais ca ne vient plus du sevrage. Cetait pas la premiere fois que je rechutais, mais j'espere que c'est la bonne. Je ne suis allé voir qu'une fois un de mes amis qui consomme et suis pas resté longtemps de peur de rechuter, lidée ne passait pas.

Cest toujours un peu un combat, des que je me sens fatigué ou un ptit coup de blues j'ai envi de consommer parceque c'est plus facile. Mais je resiste...

Profil supprimé - 29/03/2015 à 23h49

bonjour,
tu tiens déjà depuis plusieurs jours alors ne craque pas tiens bon tu vas y arriver tu es motivé alors ne baisse pas les bras, c'est très difficilé mais tu auras d'autant plus de mérite à réussir!!!! une petite info au cas ou : il existe un site qui n'est pas un site de rencontre, juste un site pour rencontrer des personnes pour faire des activités, il y en a pour tous les gouts : culture, sport ou juste soirée entre "nouveaux" amis, l intéret rencontrer de nouvelles têtes (et se reconstituer un environnement plus sain) et occuper son temps libre avec des activités peut être nouvelles souvent très peu couteuses, bref se changer les idées ne pas être seul et ne pas être en contact des personnes qui pourraient te relancer te tenter ..... ce n'est pas évident de dire non surtout au début alors protège toi tu verras bien quand tu te sentiras plus solide si tu gardes le contact avec cet environnement ou non mais au moins tu ne resteras pas seul pour autant.... voilà peut être ça t'aidera ce site s'appelle OVS (on va sortir) il est gratuit et existe dans la plus part des (grandes) ville mais aussi des plus petites, enfin fais y un tour tu verras si celà te convient ou pas ... tiens nous informé de ta progression ok ça fera plaisir ta reussite est un encouragement pour les autres courage !!! biz

Profil supprimé - 06/07/2015 à 01h14

Bonsoir maman ancienne toxicomane ça faisais des années que je n y avais pas touché la.depuis un mois ou deux j ai consomme de petite quantités mais très régulière environ 1 g en 5 jours une semaine environ j arrive a.terme et me remet en question pour mon bébé Je veux tt arrêter seule peu importe la.douleur et le reste mais j ai peur après avoir lu des choses sur des forum que mon bébé souffre et meurt que me conseille vous je ne peu aller en parler avec mon médecin ni famille g peur que mon manque soit trop dur et que le.bébé ne le supporte pas et je ne veux pas de substitution sinon pourquoi quitte une dépendance si c est pour en trouver une autre et je bloque quoi qu il en est avec les médicaments je vais commence dès ce matin à arrêter j ai très peur des conséquences j avais déjà fais un sevrage de force mais la je suis enceinte et à terme le 27 je suis complètement perdu aidez moi svp

Moderateur - 06/07/2015 à 09h00

Bonjour "maman en difficulté",

Le sevrage "à la dure" alors que vous êtes enceinte est très déconseillé. Il vaut mieux à la rigueur une consommation régulière d'opiacés, qui fera moins souffrir votre bébé. Ne culpabilisez pas de consommer de la drogue enceinte car les équipes spécialisées savent gérer ces situations et peuvent réellement vous aider à mener à terme votre grossesse dans les meilleures conditions. De plus, l'héroïne ne fait pas grand mal à votre bébé, c'est surtout les hauts et les bas de sa consommation qui sont un risque pour lui. C'est pour cela que le sevrage n'est pas conseillé.

Nous comprenons que vous ne vouliez pas en parler à votre médecin de famille. Nous vous encourageons alors à utiliser le formulaire de recherche qui se trouve au bas de cet article :
http://www.drogues-info-service.f...-consommation-de-drogue#.VZpBC0bp_K8
Il vous permettra de trouver des équipes de prise en charge néonatale spécialisées dans les addictions. De vraies équipes humaines qui ne vous jugeront pas. S'il n'y en a pas dans votre région appelez néanmoins la plus proche car elles travaillent souvent en réseau et pourront probablement vous indiquer un médecin "sûr" et à votre écoute.

Avec ces services vous pourrez parler de ce qu'il vaut mieux faire et si vous refusez la substitution votre décision sera respectée et néanmoins vous mettrez toutes les chances de votre côté pour que tout se passe bien.

Contactez-les.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 23/07/2015 à 15h30

courage, pour moi ça a durer un mois, avec 5 bains par jour pour soulager les douleurs, la gerbe, sans compter que quoi qu'on fassent, on a mal et plus envie de l'être!! Mais, quand enfin tu te reveille et que tu te temets à respirer et surtout à sentir des odeurs oublier, rien que ça, vaut le coup. Sans compter que tu ressent à nouveaux ton corps, et tu en est le maitre, plus besoin de donner ton fric à de la m...!!! courage!!!

Profil supprimé - 25/11/2016 à 16h33

Bonjour,

Je suis professeur. Un élève de première a souhaité me parler avant un cours pour me dire qu'il avait arrêté de consommer de l'héroïne il y a plusieurs semaines (ou mois... j'ai oublié). Je le trouvais fatigué depuis un certain temps et je l'ai vu fondre en larmes à la sortie d'un cours (j'ignorais alors sa situation). Aujourd'hui, il semblait extrêmement angoissé, transpirait, tremblait et avait les yeux rouges. Je pense qu'il souffre énormément. Je me sens désemparée d'autant plus qu'il n'a pas souhaité aller à l'infirmerie par crainte que les membres de la communauté éducative ne l'apprennent et ne le jugent. L'infirmière a été mise au courant par une collègue à laquelle il avait fait la même révélation.
Combien de temps dure le sevrage ? Peut-on ressentir de tels symptômes plusieurs semaines (voire plusieurs mois) après l'arrêt ?
Dans ma position que puis-je faire pour l'aider ?

Bien cordialement à tous,

IMCT

Moderateur - 07/12/2016 à 17h13

Bonjour mand,

Les symptômes du sevrage à l'héroïne ne durent normalement qu'une semaine environ. Cependant des symptômes tels que de la transpiration, un sentiment de malaise ou d'angoisse peuvent traduire un état de manque. Les yeux rouges évoquent habituellement un usage de cannabis. Cependant le manque d'héroïne provoque un larmoiement qui peut aussi irriter l'œil et provoquer des rougeurs. Il est possible qu'il y ait eu d'autres consommations d'opiacés depuis son arrêt supposé.

Il s'est confié à vous parce qu'il vous fait confiance. S'il faut essayer de garder ce lien de confiance, vous êtes confronté aussi à certaines responsabilités en tant que professeur. Notamment vous ne pourrez pas garder éternellement ce secret pour vous et l'équipe éducative puis les parents (si cela est opportun) devront être mis au courant.

Vous devez essayer de l'amener à se faire aider car ce n'est pas vous qui pouvez le faire et il a besoin d'aide. Les aides confidentielles et bienveillantes existent et vous en trouverez une description rapide ci-dessous. Dans le cadre scolaire qui est le vôtre peut-être pourriez-vous d'abord discuter avec l'infirmière pour connaître les ressources locales vers lesquelles l'orienter. Discutez-en avec lui autant de fois que possible et nécessaire mais expliquez-lui vos obligations et que vous serez obligé d'en parler à des tiers. Votre établissement scolaire a d'ailleurs peut-être un "protocole" et des interlocuteurs repérés en cas de difficultés de cette sorte avec un élève. Tournez-vous vers eux en premier lieu. Il existe aussi des recommandations de l'Éducation nationale pour répondre à ce genre de situation.

En France ce sont les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) (pour les jeunes jusqu'à 25 ans) et les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) dans lesquels il est possible de trouver une aide gratuite et des conseils. Les équipes sont pluridisciplinaires et ce qui s'y passe reste confidentiel. Pour trouver la CJC ou le CSAPA le plus proche vous pouvez utiliser notre rubrique "adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Cordialement,

le modérateur.