© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Héroïne

Par Profil supprimé Postée le 04/07/2016 11:18

Je suis dépendant de l'héroïne quelles sont les solutions pour en sortir ?

Mise en ligne le 07/07/2016

Bonjour,

L'héroïne est connue pour engendrer une dépendance physique qui implique que, en cas d'arrêt brutal des consommations, un syndrome de sevrage apparait. Les symptômes du manque interviennent généralement 6 à 10 heures après la dernière la prise pour atteindre un pic entre 36 et 48 heures et disparaitre entre 5 et 10 jours. Les variabilités interpersonnelles sont grandes également quant aux signes cliniques du manque et à leur intensité (crampes musculaires, douleurs lombaires et abdominales, sueurs, frissons, nausées, vomissements diarrhées, angoisses...).

Il est tout à fait possible d'arrêter l'héroïne seul, il n'y a rien de « dangereux » à le faire, mais ce peut être très éprouvant moralement et physiquement. Il existe sinon la possibilité de se faire hospitalier dans une unité d'addictologie pour se sevrer. Les temps de séjours différent entre les services mais également en fonction des besoins de la personne (7 jours minimum). Un autre choix possible est de se faire accompagner, au moins par un médecin prescrivant un traitement de substitution. Il en existe deux, le Subutex et la Méthadone, qui sont des opiacés au même titre que l'héroïne. Le principe, après avoir trouvé le dosage initial adéquat, est de réduire paliers par paliers les dosages jusqu'à ne plus en prendre du tout. Cette "solution" est plus longue, durant plusieurs mois, souvent plusieurs années.

Tous les soins en addictologie sont gratuits et confidentiels. Il existe des lieux de consultations spécialisés que l'on appelle des CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Il est possible d'y rencontrer différents professionnels (médecins, psy, travailleurs sociaux) en mesure de conseiller et d'accompagner une personne dans une démarche d'arrêt.

Les prescriptions de traitements de substitution sont possibles en CSAPA ou chez un médecin généraliste (uniquement pour le Subutex). L'intérêt du CSAPA est de pouvoir être accompagné dans un même lieu d'un point de vue médical, psychologique et social. Les CSAPA travaillent par ailleurs en partenariat avec les hôpitaux du département dans le cas où l'option choisie soit le sevrage hospitalier.

Nous restons à votre disposition si des questions subsistent ou si vous souhaitez échanger plus précisément sur votre situation et comment vous pourriez être aidé à en sortir. Il existe bien sûr des CSAPA dans votre département. Vous trouverez ci-dessous ceux qui se trouvent le plus proche de chez vous.

Nous vous rappelons que nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à 2h.

Cordialement.

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

Association Addictions France 34

59, avenue de Fès
Rés. Henri Bertin-Sans Bât C
34090 MONTPELLIER

Tél : 04 99 77 10 77
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13H30 à 17h30
Accueil du public : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h, le jeudi de 14h à 20h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Consultat° jeunes consommateurs : Le vendredi de 10h à 12h30 et de 13h à 18h à la Maison des Adolescents au 9 rue de la République Montpellier - 12 à 21 ans - Possibilité de CJC au CSAPA au cas par cas

Voir la fiche détaillée

CSAPA Arc-En-Ciel

10 boulevard Victor Hugo
34000 MONTPELLIER

Tél : 04 67 92 19 00
Site web : www.amtarcenciel.fr
Accueil du public : Lundi, mercredi, vendredi : 9h à 12h30 et 14h à 18h, mardi : 13h30 à 19h et jeudi : 9h à 12h30 et 14h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Sans rendez-vous au 23 boulevard Pasteur Le Zinc : les mercredi, jeudi, vendredi de 13h30 à 18h et sur rendez-vous de 9h à 18h du lundi au vendredi (sauf mardi matin)

Voir la fiche détaillée

UTTD : CSAPA de l'Unité de Traitement des Toxico Dépendances

39, avenue Charles Flahault
Impasse Valteline
34295 MONTPELLIER

Tél : 04 67 33 69 13
Site web : https://www.chu-montpellier.fr/fr/addictologie/uttd
Secrétariat : Lundi de 8h30 à 16h - Mardi de 8h30 à 16h - Mercredi de 8h à 16h - Jeudi de 8h à 12h et vendredi 8h à 16h
Accueil du public : Lundi de 8h à 16h - Mardi de 8h à 13h - Mercredi de 8h à 16h - Jeudi de 8h à 12h30 et de 14h30 à 16h et vendredi 8h à 14h
Consultat° jeunes consommateurs : Mercredi de 14h à 16h sur rendez vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- "Adresses utiles"