© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

infos arret drogue est infos descente de drogues

Par Profil supprimé Postée le 14/06/2017 23:21

> bonjour j'aimerais savoir comment faire pour arrêter la drogue (cannabis,héroïne,cocaïne) et dans un premier temps comment faire passé une descente sans produits car plu la descente est mauvaise plu j'ai envie de reprendre du produit donc j'en reprend justement pour évité cette descente et donc plu je consomme plu j'ai envie de consommer (la consommation appelle a la consommation) merci d'avance pour vos réponse

---

Mise en ligne le 16/06/2017

Bonjour,

Vous consommez de multiples produits et la descente de chacun vous met dans des situations difficiles.

Il n’y a malheureusement pas de “remède miracle” pour apaiser les descentes dont vous parlez et éviter de consommer. Vous pouvez vous reposer, vous hydrater beaucoup, tenter de vous détendre, écouter de la musique, lire, vous faire plaisir sous d’autres manières sans avoir recours à d’autres drogues, ou avec des techniques telles que la relaxation, la sophrologie…

En revanche, une meilleure gestion de vos consommations pourrait peut être vous aider à améliorer votre état et à diminuer les sensations désagréables qui suivent vos consommations, et qui peuvent être très variables, les produits que vous consommez ayant des effets très différents.

Il existe plusieurs voies pour arreter ses consommations. La substitution, qui consiste à remplacer certaines drogues par des produits délivrés sur ordonnance en est une. Elle concerne uniquement les opiacés dont l'héroine fait partie.

Il est possible de developper de fortes dépendances aux produits que vous citez, si bien qu'il est parfois difficile de mettre fin à ses consommations. Arrêter ses consommations peut se faire seul, sans aide exterieure. Bien que le sevrage ne présente pas de risque pour le corps à proprement parlé, il peut s'averer difficile et douloureux.

Il peut être alors judicieux de se faire aider. Des services spécialisés, dans lesquels travaillent des équipe pluri-disciplinaires (médecin, psychologue, éducateur..) peuvent vous aider à reperer la façon de procéder qui vous est

la plus adaptée, vous accompagner tout au long de cette démarche, vous soutenir et vous aider à réfléchir face aux problemes que vous rencontrez. Les consommations de drogues ne s'installent jamais par hasard, et leur traitement est souvent lié à la prise en charge des problemes globaux qui les entourent (fragilité psychologique, relations avec les autres..)

Ces services sont appelés "Centre de Soins et D'accompagnement, de Prévention en Addictologie" (CSAPA), vous les trouverez en faisant une recherche sur notre site à la rubrique "adresses utiles".

Vous pouvez bien sur nous contacter au 0800 23 13 13 (numero anonyme et gratuit, tous les jours de 8h à 2h) ou par tchat via notre site de 14h à minuit, afin qu'un écoutant vous oriente finement, vers un service proche de chez vous, et adapté à votre demande. Nos écoutants prendront aussi le temps nécéssaire pour vous conseiller, vous soutenir, vous informer face aux difficultés que vous rencontrez.

cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service