© Drogues Info Service - 1 juin 2025

Vos questions / nos réponses

L'envie est belle et bien de retour - Help

Par Profil supprimé Postée le 27/11/2017 13:01

> Bonjour, il y a un peu plus de 2 ans de ça, je consommais de l'héroïne. J'ai arrêté avec l'aide de plusieurs CSAPA ayant changé de région pour m'en sortir. Fière de moi, car même si c'était archi difficile et que j'ai rechuté "un millier" de fois, j'ai réussi sans traitement. Le problème est que depuis quelques mois, je ressens l'envie de consommer à nouveau. Je ne comprends pas ?! Puis je me dis heureusement que j'ai changé de région, sinon j'aurais replongé depuis un bail. Enfin ces envies m'inquiètent vraiment je suis pas tranquille et très inquiète, j'ai tellement peur du coup. Je veux pas retomber là dedans et je pensais en avoir finit avec tout ça. Help svp comment faire quand l'envie est belle et bien de retour ?

Mise en ligne le 28/11/2017

Bonjour,

Vous avez arrêté l'héroïne par vous-même il y a maintenant 2 ans mais depuis quelques mois, vous ressentez à nouveau l'envie de consommer. Vous nous demandez de l'aide.

Le fait d'avoir envie de reconsommer est assez fréquent chez les anciens usagers de drogue. Le cerveau garde, en effet, en mémoire les traces des consommations passées, de leur impact sur vous (effets de détente, antidouleur). Du coup, lorsque que vous vous sentez moins bien (tristesse, colère, frustration, contrariété, stress, …), l'envie de reprendre de l'héroïne peut devenir très présente et envahissante. Il peut également en être de même dans les périodes où, au contraire, tout va pour le mieux, où l'on se sent plus fort, ou lorsqu'on a un évènement à fêter, …

Nous vous conseillons ainsi d'essayer d'identifier les moments où l'envie est présente afin de mieux les anticiper et les gérer.

En effet, vous avez réussi à gérer vos envies jusque-là et nous vous en félicitons. Durant ces 2 dernières années, vous avez surement puisé dans vos ressources en les utilisant afin de surmonter vos moments difficiles.

On dit souvent que l’envie de reconsommer disparait aussi vite qu’elle n’apparait, si l’on s’occupe l’esprit et/ou le corps avec des activités (sports, ménage, activités de bien-être, de loisirs, sorties, projets personnels, …).

Il nous parait nécessaire que vous gardiez en tête le chemin déjà parcouru ainsi que les raisons qui vous ont conduit à arrêter. L’énergie mise en œuvre durant ces dernières années se montre garante de votre volonté et de votre capacité à y parvenir sur la durée. Il nous semble également important que vous vous appuyiez sur des personnes ressources (entourage, professionnels de santé, anciens consommateurs, ….) qui pourraient vous aider et vous soutenir dans les moments de doute et de peur.

Si ce n’est déjà le cas, nous tenons à vous rappeler que les CSAPA (Centres de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ont la possibilité de vous aider à comprendre et gérer vos envies, ainsi que vous soutenir, et vous aider à faire face à d'eventuels mal-êtres. Vous trouverez ci-joint les coordonnées d’un CSAPA proche de chez vous. Des médecins, psychiatres, psychologues spécialisés y exercent et reçoivent de façon confidentielle et gratuite.

Pour toutes autres questions ou pour une écoute, n’hésitez pas à joindre nos écoutants, soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement

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

CSAPA au Centre Hospitalier de Rambouillet

5-7 rue Pierre et Marie Curie
Centre hospitalier
78514 RAMBOUILLET

Tél : 01 34 83 68 58
Site web : www.ch-versailles.fr/Addictologie/5/5/42
Secrétariat : Lundi 8h30-19h30 , mardi 8h30-16h30, mercredi 8h30-17h, jeudi 8h30-16h30, vendredi 8h30-12h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de moins de 24 ans avec ou sans entourage.
Substitution : Initiation, suivi et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les patients suivis.

Voir la fiche détaillée

CSAPA du Centre Hospitalier de Versailles: site de Versailles

55 rue du Maréchal Foch
78000 VERSAILLES

Tél : 01 39 63 95 00
Site web : www.ch-versailles.fr/Addictologie/5/5/42
Accueil du public : Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de moins de 24 ans avec ou sans entourage.
Substitution : Initiation, suivi et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les usagers suivis.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service