© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Diver

Par Profil supprimé Postée le 07/04/2018 09:08

> Bonjour je me suis separee en plein sevrage cela fait 1 semaine et 4 jour que jai aretter les douleur son intenses je ne dort plus ne mange plus jai souvent mal a la tete je travail dan la même boite que lui donc ces insupportable esque apres mon sevrage cette douleur sera parti ou ces les symptôme qui me font croire que ces douloureux stresse pleur crise de panique

---

Mise en ligne le 09/04/2018

Bonjour,

Nous ne savons pas de quelle drogue vous parlez mais sachez que pour toutes les drogues la phase de sevrage physiquement difficile dure normalement de quelques jours à 2 semaines.

Lorsqu'on est stressé et angoissé il est possible qu'il y ait une souffrance supplémentaire qui entretient un certain mal-être pouvant faire croire que le sevrage n'est pas terminé. En présence de tels états émotionnels il est conseillé d'aller voir son médecin et un thérapeute. Ils vous soutiendront pour diminuer votre état anxieux et lâcher prise sur ce qui arrive.

Enfin, si votre ex compagnon est sur votre lieu de travail cela peut compliquer les choses en effet et plus que jamais vous avez besoin de soutien pour ne pas craquer à nouveau.

Nous vous mettons en lien ci-dessous les coordonnées de centres de soins spécialisés dans les addictions (CSAPA) qui peuvent vous accompagner et vous soutenir dans votre sevrage. Les professionnels pourront vous aider aussi à gérer tout ce qu'il y a à côté et qui vous bouscule. C'est donc une aide qui va au-delà du simple sevrage. C'est utile pour mettre toutes les chances de son côté et c'est gratuit.

Avec tous nos encouragements,

Cordialement.

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

Association Addictions France - Centre d'Addictologie d'Auxerre

8 rue du Colonel Rozanoff
89000 AUXERRE

Tél : 03 86 51 46 99
Site web : addictions-france.org
Secrétariat : Lundi de 9h à 16h30, mardi de 9h à 17h, mercredi de 8h30 à 15h30, jeudi de 9h à 16h30, vendredi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 16h. Possibilité de laisser un message et ses coordonnées sur un répondeur.
Substitution : Centre méthadone: lundi- mardi- jeudi- vendredi de 9h à 13h. Accueil assuré par les infirmières et travailleurs sociaux.
Consultat° jeunes consommateurs : Le mercredi après-midi est dédié à l'accueil des jeunes mais possibilité de rendez-vous sur d'autres créneaux. Accueil assuré par un travailleur social et un psychologue.

Voir la fiche détaillée

Association Addictions France - Permanence en Addictologie

1, rue de l'Hôpital
89206 AVALLON

Tél : 03 80 73 26 32
Site web : addictions-france.org
Accueil du public : sur rendez-vous.
Secrétariat : Lundi de 14h à 17h, mardi-mercredi-jeudi-vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Voir la fiche détaillée

Permanence du Centre d'Addictologie d'Auxerre

Place de la libération
89220 BLENEAU

Tél : 03 86 51 46 99
Site web : addictions-france.org
Accueil du public : Sur rendez-vous. Prendre contact avec le secrétariat.
Secrétariat : Lundi de 9h à 16h30, mardi de 9h à 17h, mercredi de 8h30 à 15h30, jeudi de 9h à 16h30, vendredi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 16h. Possibilité de laisser un message et ses coordonnées sur un répondeur.

Voir la fiche détaillée

Permanence du Centre d'Addictologie de Sens

5 rue Jules Dumont d'Urville
89300 JOIGNY

Tél : 03 86 95 10 71
Site web : addictions-france.org
Accueil du public : Sur rendez-vous, sur certains créneaux. Prendre contact avec le secrétariat.
Secrétariat : Lundi 9h-13h, Mardi 9h-13h/14h-18h, Mercredi et vendredi 9h-13h/14h-17h, Jeudi 9h-13h/14h-19h. Répondeur.

Voir la fiche détaillée

Permanence du Centre d'Addictologie d'Auxerre

75 avenue Jean Jaurès
89400 MIGENNES

Tél : 03 86 51 46 99
Site web : addictions-france.org
Accueil du public : Sur rendez-vous.
Secrétariat : Lundi de 9h à 16h30, mardi de 9h à 17h, mercredi de 8h30 à 15h30, jeudi de 9h à 16h30, vendredi de 8h30 à 12h et de 12h30 à 16h. Possibilité de laisser un message et ses coordonnées sur un répondeur.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Le Sevrage