

Vos questions / nos réponses

## Diver

Par [Profil supprimé](#) Postée le 07/04/2018 09:08

Bonjour je me suis separée en plein sevrage cela fait 1 semaine et 4 jour que j'ai arrêté les douleurs très intenses je ne dors plus ne mange plus j'ai souvent mal à la tête je travail dans la même boîte que lui donc ces insupportables esquives après mon sevrage cette douleur sera partie ou ces les symptômes qui me font croire que ces douloureux stressent 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](http://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](http://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 BLENÉAU**

**Tél :** 03 86 51 46 99

**Site web :** [addictions-france.org](http://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](http://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](http://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](#)