© Drogues Info Service - 16 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment ne pas subir le manque d heroine

Par ERIC16 Postée le 14/04/2023 14:36

> Je veux arrêter mais le sevrage me fait peur comment puis je faire ? Je pense à la codéine est ce un bon atout pour arrêter ?

Mise en ligne le 18/04/2023

Bonjour,

Nous saluons votre décision d'arrêt de l'héroïne et nous entendons combien vous craignez le sevrage qui, en effet constitue une étape délicate dans le processus d'arrêt.

La codéine appartient à la même classe que l'héroïne, celles des opioïdes. Ce sont des substances d'origine naturelle ou de synthèse obtenues à partir de l'opium, un produit sédatif d'origine naturelle issu du pavot. Les opioïdes ont un effet dépresseur sur le système nerveux central, ils entrainent une sensation de bien-être, d'apaisement, une euphorie. Ils ont également une action antalgique (ils atténuent la douleur).

La codéine est un médicament opioïde antalgique prescrit (donc légal) pour atténuer les douleurs aigües ou chroniques. L'héroïne est un opioïde illicite. La codéine vous procurera des effets semblables à l'héroïne et présente les mêmes risques de surdoses (risque de dépression respiratoire entrainant le décès) et, en usage répété engendre tout comme l'héroïne une tolérance (besoin d'augmenter les doses pour ressentir les mêmes effets). Les risques de dépendance et la nécessité de sevrage sont donc identiques.

Si vous craignez le sevrage et les symptômes de manque, il existe d'autres solutions qui pourraient mieux vous convenir, notamment des traitements de substitution (Méthadone ou Buprénorphine). Ces médicaments prescrits vous permettraient de mener une vie normale. Ils empêchent l'apparition d'un syndrome de manque. Tout comme l'héroïne ou la codéine, ils entrainent une dépendance et nécessitent un sevrage progressif et encadré.

Ces médicaments par ailleurs n'engendrent pas de tolérance et peuvent par conséquent être administrés sans limitation de durée.

Si vous souhaitez vous renseigner à ce sujet ou effectuer un sevrage quel qu'il soit, nous vous invitons à contacter un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous y serez accueilli par une équipe pluridisciplinaire spécialisée en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues...) de manière bienveillante et non jugeante pour de l'aide et du soutien. Les entretiens proposés sont confidentiels et la prise en charge est gratuite. L'accueil se fait sur rendez-vous. Vous pourrez, à l'aide des professionnels choisir le meilleur moyen pour vous d'entreprendre ce sevrage.

Comme nous ne connaissons pas votre ville/département, nous vous joignons un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet. Vous pourrez, grâce au moteur de recherches trouver le Centre de soins le plus proche de votre domicile. N'hésitez pas à les contacter pour un rendez-vous et/ou des renseignements.

Pour votre information, nous vous joignons aussi un article sur les traitements de substitution ainsi que les fiches des différents produits évoqués (Méthadone, Buprénorphine et opioïdes)

Si vous souhaitez échanger plus amplement à propos de votre situation, sentez-vous libre de contacter un de nos écoutants, par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), de 8h à 2h du matin ou par tchat de 14h à minuit via le site "drogues info service".

Avec tous nos encouragements envisager ce sevrage dans les meilleures conditions,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service

Autres liens :

- l'aide à l'arrêt: traitements de substitution
- buprénorphine
- méthadone
- opioïdes