

Vos questions / nos réponses

# Comment arrêter la cocaïne et l'héroïne et gérer le manque

Par [Unekeupone](#) Postée le 11/08/2025 06:28

Bonjour j'ai 17 ans et je suis accro à la coke et lhero, pour compenser le manque dhero je prend de la cocaïne et un peu de methadone que je n'est pas encore en prescription, j'ai des médocs pour le manque de coke mais j'arrive pas à tenir plus de 3 jours sans consommer après je pète les plomb et fais n'importe quoi pour en avoir en trouver... Je prend qu'en injection j'en suis à un point où je m'injecte des médocs ou que de l'eau... le geste aussi est addictif... J'arrive pas à arrêter d'un coup comme ça c'est trop dure et impossible pour moi... j'ai déjà fait des ts.... Si vous avez des conseils je suis preneuse....

---

**Mise en ligne le 12/08/2025**

Bonjour,

Il est positif que vous vous adressiez à un service d'aide à distance pour obtenir des conseils en lien avec vos addictions.

Nous ignorons si vous envisagez prochainement un accompagnement en addictologie, notamment en ce qui concerne la prescription de méthadone. Nous comprenons que de cette addiction, découle le recours à la cocaïne et aux médicaments.

Il serait sans doute intéressant de pouvoir stabiliser votre addiction aux opiacés, en vue de rendre moins pénible la gestion du sevrage à la cocaïne et autres médicaments. En effet, nous comprenons bien qu'il doit être épuisant de faire face à ces deux dépendances.

Comme vous nous l'indiquez, se détacher de la cocaïne est difficile et peut générer un sentiment de découragement, en lien avec le phénomène de craving (envie irrépressible de consommer).

Parce qu'il s'agit-là d'une addiction forte, il importe de solliciter une prise en charge adaptée pour un soutien dans le temps mais aussi pour éviter les risques et complications pour la santé. Nous vous joignons en bas de page, nos 3 fiches produits héroïne, cocaïne et méthadone pour que vous puissiez disposer de toutes les

informations qui vous seront utiles, notamment en matière de dépendance, effets secondaires et conseils en réduction des risques.

Ainsi, nous ne pouvons que vous encourager à vous tourner vers des services spécialisés en addictologie tels que les Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) ou encore les Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues (CAARUD).

Certains CSAPA sont en mesure d'initier des Traitements de Substitution aux Opiacés (TSO). Les professionnels travaillent en équipe pour une prise en charge globale. Médecin addictologue, psychologue, travailleurs sociaux et infirmiers soutiennent et accompagnent toute volonté de gestion, réduction ou arrêt des consommations.

Vous nous indiquez avoir fait des tentatives de suicide, c'est pourquoi un soutien psychologique nous semble important pour ne pas rester isolée dans vos difficultés. Les CSAPA proposent des consultations confidentielles, personnalisées et gratuites. Le suivi peut se faire sur du moyen et/ou long terme, autant de temps que nécessaire.

Au sein des CAARUD, les usagers ne s'engagent pas forcément dans une démarche d'arrêt mais peuvent y trouver des conseils en santé et dépistage, prévention, analyse de produit ainsi que du matériel de réduction des risques. De la même manière que les CSAPA les consultations y sont gratuites et individuelles.

Vous trouverez en bas de page ces différents services proches de votre ville. Si ces perspectives vous intéressent, il vous suffira de les contacter pour les rencontrer.

Sur notre site internet, vous pouvez aussi échanger avec des internautes qui connaissent des difficultés similaires aux vôtres sur le « forum des discussions ». Tentez de vous appuyer sur cet outil car il est aidant et permet un partage d'expérience et du soutien entre pairs. Vous trouverez ce lien en bas de page.

En attendant, si vous souhaitez faire le point par téléphone ou évoquer votre situation avec un écoutant, n'hésitez pas à nous contacter au 0800 23 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7de 8h à 2h. Également par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

# Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec

---

## [CSAPA - Association Addictions France 73](#)

40 rue de la Concorde  
73490 LA RAVOIRE

**Tél :** 04 79 96 09 33

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

**Secrétariat :** Lundi et mardi de 8h à 12h et de 14h à 17h Mercredi de 8h30 à 12h Jeudi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h et le vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 17h30

[Voir la fiche détaillée](#)

## [Centre Le Pélican](#)

241, chemin des Moulins  
73000 CHAMBERY

**Tél :** 04 79 62 56 24

**Site web :** [www.le-pelican.org](http://www.le-pelican.org)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

**Accueil du public :** Lundi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h Mardi de 8h30 à 12h45 et de 14h à 18h Mercredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h Jeudi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h30 Vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

**Consultat<sup>o</sup> jeunes consommateurs :** Le mercredi de 9h à 12h et de 13h à 18h, le jeudi de 16h à 19h et un samedi sur deux de 9h à 12h (famille) addiction au sexe sur deux de 11h à 12h

**Substitution :** Centre méthadone, délivrance traitement sur place, les lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h , le mardi de 8h30 à 9h

**Centre :** Proposition de groupes de parole sur rendez-vous : un samedi sur deux de 9h à 12h (dépendances affectives et/ou sexuelles) - le lundi de 17h30 à 19h (addictions aux jeux) - le vendredi et le mercredi matin (groupe parents et entourage)

[Voir la fiche détaillée](#)

### En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)
- [Fiche sur la cocaïne](#)
- [Fiche sur l'héroïne](#)
- [Fiche produit méthadone](#)
- [3114 ligne de prévention du suicide](#)