L'aide à l'arrêt

La consolidation, un apprentissage de la vie sans drogue

L’objectif de la phase qui suit le sevrage est de retrouver une vie harmonieuse sans drogue. Cette phase, plus ou moins longue, peut débuter lors de l’hospitalisation et peut se poursuivre pendant plusieurs mois.

Une étape difficile

Cette période est délicate. En effet, après le sevrage, le projet de devenir et de rester abstinent entraîne des changements profonds dans toutes les sphères de la vie. L’ancien usager doit apprendre à vivre sans le produit qui l’accompagnait dans son quotidien, parfois depuis plusieurs années.

Cela représente des sacrifices et crée des tensions dont la personne et son entourage doivent avoir conscience. Il s’agit de trouver de nouveaux repères, de construire un nouvel équilibre jour après jour.

Poursuivre l’accompagnement

Après la période de prise en charge intensive, reprendre la vie quotidienne peut s’avérer difficile. Il est conseillé de poursuivre l’accompagnement au-delà de la durée du sevrage. Il vise à aider la personne à se réadapter à son environnement, à retrouver des compétences sociales, des savoir-faire oubliés et à combattre au mieux l’éventuelle envie de consommer des drogues.

La personne a la possibilité de continuer à être accompagnée par l’équipe qui l’a suivie durant le sevrage ou de choisir un nouvel accompagnement en médecine de ville. La rencontre avec des personnes ayant vécu les mêmes difficultés dans des groupes de paroles organisés dans les structures spécialisées ou des groupes d’entraide peut constituer une aide précieuse.

Un séjour en soin résidentiel peut également être envisagé. Il s’agit d’une prise en charge à temps complet proposée sur plusieurs mois. La personne est hébergée dans un lieu de vie, collectif ou individuel, où elle bénéficie de soins, d’une aide sociale et éducative et participe à des activités thérapeutiques. Plusieurs formes existent offrant un accompagnement rapproché aux personnes les plus vulnérables dans la délicate phase de l’après-sevrage.

La prise en charge en Centre thérapeutique résidentiel (DIS)

Peu de temps après un premier sevrage, il arrive que le patient reprenne sa consommation de drogue. Il est important d’oser en parler au médecin traitant ou à l’équipe qui a accompagné le sevrage. Cette nouvelle consommation ne signifie pas forcément un retour à la « case départ ». Il s’agit le plus souvent d’une étape dans un processus de changement personnel.

Attention, la reprise d'une consommation de drogue après un arrêt est un moment où le risque d'overdose est particulièrement élevé. Les usagers d'opiacés ou leurs proches peuvent se procurer un kit anti-overdose à base de naloxone (Nalscue® ou Prenoxad®) auprès des CSAPA, des Services hospitaliers d'addictologie ou des CAARUD ou même en pharmacie pour le Prenoxad® (avec ou sans ordonnance).