© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

arrêter l'héroïne sans substitution?

Par Profil supprimé Postée le 09/07/2014 11:11

j'ai consommé de l'héroïne par le biais de mon copain il y a environ 2 ans.
je fume du cannabis depuis mon adolescence, et ma conso est quotidienne depuis 4 ans environ.
je n'avais auparavent jamais touché à l'héro, ce produit me faisant peur. j'y ai goûté par curiosité et pour garder le lien avec mon ami et mes connaissances. ce produit m'a plu et dans un premier temps ma conso était très occasionnelle.
il y a un an, j'ai emménager avec mon copain et ma conso est devenu plus régulière même si la dose était basse (1G = 1 semaine puis 3 jours de manque et reprise).
depuis janvier, j'ai à nouveau réduit les prises pouvant aller jusqu'à 1 mois d'abstinence. mon ami a de son côté augmenté sa conso, il est à 2G par jour.
je l'ai vu se détériorer, notre relation aussi, agressivité et violence de son côté et du mien. il n'y a que lorsque nous étions tous les deux camés que nous pouvions vivre sans nous agresser. alors j'ai à nouveau consommé plus régulièrement pour que ça se passe mieux entre nous.
en avril nous avons décidé de déménager et je lui ai dit que je ne souhaitais pas reconduire une vie commune tant qu'il y avait ce produit (qu'il dit vouloir arrêter sans y parvenir, c'est sa 3ème rechute).
nous nous sommes séparés. il est parti il y a une semaine.
j'avais du produit jusqu'à la veille de son départ. le lendemain manque, très dur, très seule. je l'ai appelé en fin de journée pour avoir 1G que j'ai sniffer en 3 jours, en me limitant le plus possible.
cette fois le manque est moins dur, mais je me sens limite, le produit m'appelle.
j'ai l'impression de pouvoir arrêter sans substitution car je n'ai pas consommé en grande quantité, mais je sens aussi que j'ai envie du produit et que si on m'en propose je dirai oui, voir même serai capable d'aller en chercher. il faut dire que je vis aussi le manque de mon ami, que je ne vois pas de solution pour me sortir de l'héro si je continue à le voir encore sachant qu'il consomme.
pensez vous qu'il soit nécessaire que je prenne un traitement de substitution ou puis je être aider par des anti dépresseurs par exemple?
merci de votre réponse

Mise en ligne le 10/07/2014

Bonjour,

Vous souhaitez arrêter de consommer de l'héroïne et vous vous demandez si c'est possible sans prendre de substitution. C'est en effet possible, sachant que vous passerez alors par une période de sevrage plus ou moins difficile suivant votre habitude de consommation, votre dépendance à ce produit et votre état personnel en ce moment.

Si vous ne souhaitez pas prendre de substitution, nous vous conseillons tout de même de faire le point avec un médecin spécialisé afin de voir comment être aidée au mieux. De plus, votre démarche d'arrêt, tout comme votre séparation récente avec votre compagnon vous mettent probablement dans un état de fragilité psychologique qui nécessite peut-être un soutien à ce niveau-là. Vous pouvez pour cela contacter un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dont vous trouverez les coordonnées ici. Renseigner les champs "domaine" par "toxicomanie" et "secteur" par "soins".

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler de vive voix, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.