© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt

Par Profil supprimé Posté le 15/03/2015 à 17h06

Voila cela fait 24h que je n ai pas touché a l Héro et je suis en plein sevrage ! Avez-vous des trucs pour ne pas craquer pour le temps etc ? Je sais qu'il faut bien être entouré sauf que moi j ai personne et ça commence à me rendre folle ! De plus je l'ai fait maintenant car pu moyen d'avoir un rond sauf que j ai ni pensé à la bouffe ou à acheter des clope et ça aussi ça me rend folle merci d avance !!!!

1 réponse

Moderateur - 16/03/2015 à 16h32

Bonjour,

Lorsque vous avez posté votre message cela faisait déjà 24h sans héroïne. Aujourd'hui cela fait donc 48h et vous devez passer un sale quart d'heure si vous avez tenu bon. Crampes, diarrhées, suées et autres "joyeusetés". Je vous conseille déjà les bains/douches chauds pour vous relaxer, d'essayer de vous auto-masser si vous êtes seule. Dormez ou essayez de vous occuper l'esprit à des tâches qui puissent vous divertir de vos pensées vers l'héro. Il doit être difficile de manger mais essayez, avec le peu que vous avez peut-être encore, de le faire quand même. Des bouillons de légumes pour vous réhydrater et reconstituer vos réserves en nutriments essentiels notamment. Buvez de l'eau.

Pour vous "divertir" de l'envie d'en prendre, n'hésitez pas à venir en discuter avec nous en dialoguant par chat ci-contre lorsqu'il est ouvert ou en appelant notre ligne au 0 800 23 13 13 (ou 01 70 23 13 13 depuis un portable), tous les jours de 8h à 2h.

Coupez les ponts aussi avec le dealer, les amis de "came". C'est important de ne pas répondre à leurs solicitations, aussi anodines soient-elles.

Je ne sais pas si vous faites un sevrage à la dure par choix mais sachez que les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions (CSAPA) peuvent vous recevoir gratuitement pour consolider ce sevrage. Cela se passe en ambulatoire. Ce n'est pas une hospitalisation. Nous avons les adresses dans notre rubrique "Adreses utiles" symbolisée par la carte de France dans la colonne de droite ci-contre.

Enfin, sachez que si les prochaines 24 heures risquent d'être encore coton, ensuite les symptômes vont diminuer assez rapidement. Après il faudra gérer votre volonté de ne pas en reprendre pour éviter la rechute ! En cas de rechute tout de même, faites attention aux quantités d'héro que vous reprenez car cette prise après un sevrage est clairement un moment de vulnérabilité, où le risque d'overdose est plus grand que d'habitude.

Bon courage,

Cordialement,

le modérateur.