© Drogues Info Service - 16 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Héro et Métha, décrocher

Par Profil supprimé Postée le 17/06/2015 20:48

> Bonsoir, j'en peux plus, j'sais plus du tout comment m'en sortir ?!? Je suis sous traitement de substitution ce qui m'aide mais je continue quand même à jongler entre métha et héro. Je suis perdue, je pensais décrocher grâce à la méthadone et non raté. Je me sens faible, une incapable

---

Mise en ligne le 19/06/2015

Bonjour,

Le comportement de dépendance, la perte de contrôle des consommations se manifestent lorsqu'une personne rencontre des difficultés, un mal-être, une vulnérabilité. Pour ne plus être sous l'emprise d'une addiction, il est nécessaire de pouvoir soigner les aspects de votre vie qui vous fragilisent. Cela peut-être une souffrance ou des difficultés relationnelles, des problèmes de santé, des problèmes financiers ou professionnels, des angoisses, ou encore un traumatisme vécu par exemple.

Les traitements de substitution ne sont qu'une aide et ne permettent pas à eux seuls de régler vos autres difficultés. La persistance de consommation d'héroïne révèle sans doute que vous avez encore besoin de régler un certain mal-être et éventuellement de trouver un soutien supplémentaire.

Il semble important que vous puissiez parler de vos consommations d'héroïne au médecin qui vous suit. Peut-être pourra-t-il ajuster le traitement de substitution ou proposer un autre traitement?

Si vous ne béneficiez pas déjà d' un soutien psychologique, peut-être pourriez réfléchir à cette question? Les structures de soins en addictologie proposent des consultations de soutien par des psychologues. Il s'agit de rendez-vous individuels, anonymes et gratuits. Ces consultations sont une possibilité de soutien et d'accompagnement pour traiter les différents aspects de votre vie. Vous pourrez trouver les adresses de centre de soins dans notre rubrique « adresses utiles », en sélectionnant le critère « soutien individuel ». Les groupes d'entraides et de paroles peuvent également présenter une forme de soutien. Vous pourrez également en faire la recherche dans la rubrique « adresses utiles » en sélectionnant le critère « groupe d'entraide et de parole ».

Nous espérons que vous trouverez le soutien et les clés qui vous permettront d’évoluer favorablement vers plus de liberté et de sérénité.

Bien cordialement.