



# SORTIR DE LA TOXICOMANIE

## Fiche pratique

### SORTIR DE LA DROGUE, POURQUOI EN PARLER ?

(toxicomanie est le mot pour désigner la dépendance à la drogue).

Les vidéos et Fiches précédentes, « Les fausses idées sur la drogue », « Connaître les risques de la drogue » nous apprennent que **la drogue dérègle le cerveau**, premier organe sur lequel elle agit – voyez-les avant de lire la présente Fiche et n’hésitez pas à les revoir.

C’est ainsi que **la drogue crée ce sentiment de manque et ce besoin d’en reprendre, dès que son effet agréable s’est dissipé**. Ne pas en consommer de nouveau provoque diverses **réactions plus ou moins violentes de l’organisme**, prostration, tremblement, nausée, vertige, crise de violence ... jusqu’à l’accès de démence ou le coma dans les cas extrêmes, **créant un état insupportable**. C’est ce besoin d’en reprendre qui rend la sortie de la drogue si difficile.

### COMMENT FAIRE ALORS ?

D’abord la personne atteinte doit **vouloir sortir de la toxicomanie**. Cela implique de prendre pleinement conscience que la drogue non seulement ne résout aucun problème, n’est qu’une impasse, mais en plus elle nuit à la santé voire détruit petit à petit l’organisme, rend la vie (encore plus) difficile, compliquée et peut mener à des drames, délits, crimes.

Ensuite elle aura à **accepter l’idée que se faire piéger par la drogue après en avoir pris une, deux, trois fois a une cause liée à son existence** (douleur profonde, sentiment d’échec, de peur, expérience traumatisante ...).

Enfin **décider de se faire accompagner, aider et soigner** est utile voire nécessaire, le chemin étant souvent long, difficile. Car sortir de la toxicomanie implique le rétablissement d’un fonctionnement normal du cerveau et d’autres organes touchés, ce qui nécessite des soins médicaux (la toxicomanie est aussi une maladie, des médecins sont spécialistes du domaine). Notamment, des traitements médicamenteux existent qui rendent plus supportables les effets du sevrage (sevrage = fait de ne plus prendre de la drogue).

### QUE FAIRE EN PRATIQUE ?

Un **proche dans son entourage en qui on a confiance**, à qui on peut confier ses problèmes peut être déjà un premier secours. A **son médecin il est nécessaire d’en parler** puisque la drogue agit sur l’organisme, le dérègle, provoque des maladies et elle peut aussi interagir dangereusement avec des médicaments pris pour d’autres raisons.

L'accompagnement par un(e) **assistant(e) social(e)** (1) ou une **association se consacrant à l'aide aux toxicomanes** (2) est particulièrement recommandé. Avec ces personnes comme avec les médecins, il est possible de parler en toute confidentialité, librement ; tous sont tenus par le secret professionnel, tous ont les connaissances, la formation, l'expérience pour dialoguer, aider, conseiller.

Même **avant la bascule dans la drogue**, pour résister à la tentation de commencer à en « goûter » ou à en répéter la consommation, accepter d'en parler à quelqu'un en qui on a confiance, proche, médecin, assistant(e) social(e), conseiller / conseillère d'association, est aussi une bonne démarche pour éviter de tomber dans le piège de la drogue.

Il existe des centres spécialisés dans la lutte contre les addictions (se droguer est une des formes d'addiction, il y en a d'autres) : les **CSAPA** (Centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie). On peut y trouver aide, conseil et bien entendu soin. On trouve de nombreux CSAPA à peu près partout en France y compris l'outre-mer (3).

Les CSAPA offrent aussi un service à distance, par téléphone (*Drogues Info Service au 0 800 23 13 13*) ou **tchat** sur le site [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

Autres structures, les **CAARUD** (Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues) (3) sont des établissements médico-sociaux destinés à accueillir les usagers de drogues, offrant soin et conseil sur l'addiction mais aussi aide à l'insertion / réinsertion.

On trouve sur **internet** des informations sur les drogues et leurs effets, des conseils pour les éviter ou pour en sortir ainsi que des témoignages : *mettre sur un moteur de recherche (Google, Firefox ou autre) les mots clés : drogues, alcool, prévention, effets ...*

- (1) *Pour se faire accompagner par une assistante sociale, s'adresser à un CCAS, Centre communal d'action sociale ; toute mairie a l'adresse du CCAS de la commune.*
- (2) *Il n'est pas possible de citer toutes les associations, nombreuses, qui agissent dans le domaine de l'addictologie, alcoolisme notamment. Et il n'y a pas de raison de citer ici certaines et pas d'autres, d'autant plus que beaucoup ne sont implantées que dans une ville ou un département.*

*Les CCAS peuvent fournir des informations sur celles qui sont géographiquement les plus proches.*

*Sur un moteur de recherche internet, utiliser les mots clés association, aide, toxicomanie ou association, alcoolisme.*

- (3) *Pour trouver un CSAPA ou un CAARUD, s'adresser à un CCAS ou une mairie.*  
*Sur internet, site Pages jaunes ([www.pagesjaunes.fr](http://www.pagesjaunes.fr), avec les mots clés CSAPA ou CAARUD et un nom/numéro de département) ; site Association nationale de prévention en alcoolisme et en addictologie ([www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)) ; site Registre français du social et médico-social ([annuaire.action-sociale.org/etablisements/readaptation-sociale/centre-de-soins-accompagnement-prevention-addictologie-197.html](http://annuaire.action-sociale.org/etablisements/readaptation-sociale/centre-de-soins-accompagnement-prevention-addictologie-197.html)) ([annuaire.action-sociale.org/etablisements/readaptation-sociale/ctre-accueil-accomp-reduc-risq-usaq--drogues--c-a-a-r-u-d--178.html](http://annuaire.action-sociale.org/etablisements/readaptation-sociale/ctre-accueil-accomp-reduc-risq-usaq--drogues--c-a-a-r-u-d--178.html))*