FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

RIEN N' EST ACQUIS

Par Profil supprimé Posté le 26/06/2011 à 11h34

je suis actuellement ss traitement méthadone 30mg/jour.j etais a 120mg il y a 2ans.plus je descends mes doses quotidiennes,qui sont espacées qd mm de 2 à 3 mois, directement ca se ressent sur mon mentale et surtout mon physique.j me dis qu à ce rythme j vais replonger dans l' héro a coup sur.jusqu' à présent j' ai tt essayé: traitement subutex(me convient pas du tt),sevrage sans substitution en milieu carcérale(grosse connerie,rechute puissance 10)et traitement méthadone qui cette fois ci me convient et l plus important cela permet d arreter d taper des traces.avec le sub c impossible les 3/4 des gens le prenne en sniff.du coup j m retrouve dans une impasse j me dis post cure ou pas post cure, risquer de baisser encore mon traitement pour au final replonger dans l héro? QUE FAIRE? VERS QUI ME TOURNER? je n' en sais rien .la moitié des toubib nous regarde comme des betes noirs qui scleroses la societe: en pensant" y veulent s défoncer c tout".... si quelqu un à avis la dessus qu' il le fasse savoir...

3 RÉPONSES

bluenaranja - 30/06/2011 à 21h55

Hello !

Moi, ça fait treize ans que j'ai pas shooté de came, je continue à prendre du subu. 4Mg par jour.
Alors oui, j'ai une copine qui me dit que je suis encore accro, mais tant pis, c'est comme ça. Je le vis très bien parce que je suis super bien intégrée, que de temps en temps, je baisse, je suis passée de 24 à 4mg.
Le shoot, la came, c'est des vieux souvenirs, je peux croiser quelqu'un qui en a, ça me fait plus ni chaud ni froid.

Ce qui nous empêche de rechuter, c'est la vie qu'on se construit. Alors faut prendre le temps. Sérieux, si tu es mal, parles en avec ton médecin, qu'il te remonte un peu la dose. Faut stabiliser un moment, à chaque fois que tu baisses. Comme un plongeur doit respecter des paliers avant de remonter. Je le vois comme ça...

Les toubibs, oui, certains – trop – nous traitent vraiment comme de la merde. C'est comme partout, il y en a une grande partie qui font ça pour le salaire, le statut social, pour faire plaisir à papa. Il y en a – moins déjà – qui font ça de leur mieux, qui envisagent leur travail de façon humaniste, qui traitent tous de la même façon, et tentent de s'occuper du corps et de l'esprit. Qui suivent des formations régulièrement pour mieux appréhender les problèmes qu'ils côtoient, violences, alcoolisme, drogue.
Et enfin, il y en a qui ont la foi, qui sont passionnés par l'être humain, et pour qui chaque mot du serment d'hippocrate est lourd de sens. C'est ceux là qu'il faut trouver.

Un bon psy t'aidera plus que le traitement de substitution, je veux dire, le traitement, c'est pour tout de suite, pour éviter le manque. Le psy, c'est pour ton passé et ton futur. Faut soigner le mental aussi, pas que les symptômes.

Courage

bluenaranja

Profil supprimé - 18/07/2011 à 18h28

Bonjour Celdav,

Je suis le modérateur de ce forum. Je n'ai pas fait de commentaire jusqu'à présent déjà parce que je trouve que Bluenaranja vous a fait une très belle réponse, très sensée et de bon conseil.

Je voudrais juste préciser quelques petites choses.
La première c'est qu'il n'y a aucune obligation à cesser le traitement méthadone ou à le diminuer. Parfois une "bonne" raison ce sont les effets secondaires ressentis mais ici vous n'en parlez pas particulièrement. Il est vrai comme vous le dites qu'une diminution trop difficile ou trop rapide est tout à fait susceptible de vous faire replonger. C'est déjà pour cela que dans un premier temps il vaut mieux viser une zone de confort et s'y tenir. Par zone de confort j'entends : pas de manque, pas d'envie de prendre d'héroïne et pas trop d'effets secondaires négatifs. Profitez de cette zone de confort pour travailler votre mental (soutien psychologique comme le suggère Bluenaranja), votre "vie", vos projets, vos relations affectives, bref tout ce qui peut être soutenant et constructif pour vous. Éloignez-vous de tout ce qui suggère ou évoque pour vous l'usage d'héroïne, travaillez le renoncement à cette drogue avec votre "psy". Ce n'est qu'avec ce nécessaire travail de reconstruction, qui prend du temps, que vous serez plus prête ensuite à diminuer la méthadone et un jour à l'arrêter.

L'autre chose que je voulais préciser c'est que lorsqu'on diminue la méthadone il faut réaliser que ce n'est absolument pas la même chose de s'enlever (par exemple) 10mg lorsqu'on est à 100mg que lorsqu'on est à 50mg. C'est une question de proportions : dans le premier cas on s'enlève 10% de la dose prise, dans le second 20% ! Tout cela pour dire que si vous continuez à diminuer alors que vous êtes à 30mg/j et bien il faut vous assurer de ne diminuer que de très peu en {{quantité}} (même si cela ne vous paraît pas beaucoup). Le

mieux c'est évidemment que vous voyiez cela avec votre médecin prescripteur - en espérant que vous en ayez un de compétent. Normalement les médecins les plus compétents en la matière se trouvent dans les centres d'addictologie ou dans les réseaux "ville-hôpital". Ces derniers sont référencés dans le secteur d'activité "Professionnel>coordination des soins" dans notre formulaire de recherche avancée dans la rubrique "S'orienter" (je sais, ce n'est pas facile à trouver !).

Pour conclure retenez de votre côté au moins que, de votre propre aveu, c'est la méthadone qui vous convient. Cela serait dommage de vous retrouver en échec de ce côté-là parce que vous vous seriez précipitée dans la diminution, que vous n'auriez pas été suffisamment aidée par ailleurs, que vous n'auriez pas trouvé les bonnes informations au bon moment. Et en tout cas si vous deviez malheureusement arrêter la méthadone et "retaper" de l'héroïne, sachez que la période de transition est un moment favorable à l'overdose alors méfiez-vous. En effet, si la méthadone maintient la dépendance aux opiacés, il n'en reste pas moins que sous méthadone votre tolérance à certains effets des opiacés diminue (et notamment la tolérance à l'effet dépresseur à l'origine de la dépression respiratoire). Dès lors, en reprendre aux mêmes doses que lorsque vous aviez arrêté voire à des doses supérieures ou en passant à l'injection serait particulièrement dangereux pour vous.

Je vous souhaite une bonne continuation et de la réussite dans vos projets.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 02/10/2011 à 23h48

ben questions d'expèriences si on veut mais l'addictologue m'a dit que si je voulais me sortir correctement de la méthadone il me faudra presque un an etant donné que l'on doit baissé de 5mg par mois
donc toi ça ferait deux ans avec le double