Vos questions / nos réponses

Sevrage methadone

Par Sab60200 Postée le 09/05/2024 11:06

> Bje je suis a 2 mg de methadone par jour je voulais avoir des conseil sur la suite et fin de mon sevrage, j ete dépendante a l heroine, abstinente depuis 4 ans sans rechute merci aux personnes qui pourront me conseiller je vais bientôt passer a 1mg par jour

---

Mise en ligne le 16/05/2024

Bonjour,

Vous arrivez à la fin de votre sevrage et nous comprenons que cela puisse susciter interrogations et peut-être même appréhensions. Le fait de n'avoir fait aucune reconsommation depuis 4 ans est plutôt très encourageant, le signe probablement que vous avez retrouvé une « stabilité » avec votre prise en charge substitutive. Le passage à 1mg puis l'arrêt complet de la méthadone va devoir se faire au rythme qui convient, sans pression, sans urgence, c'est important que cela reste confortable pour vous. Choisir un moment qui a du sens pour vous pour acter l'arrêt pourrait être une idée : une date symbolique, un évènement, un départ en weekend ou en vacances si vous en prenez…

Tout au long de ce parcours, vous avez certainement développé des stratégies sur lesquelles vous allez pouvoir continuer à vous appuyer. C'est important que vous en preniez conscience si ce n'est déjà le cas. Et puis, le ou les soignant(e)s qui vont ont accompagnée jusque-là répondront à priori présent(e)s si vous avez besoin à certains moments d'un conseil ou d'un coup de pouce, il ne faut pas hésiter à les solliciter. Idem avec les écoutant(e)s de notre service que vous pouvez contacter 7j/7 par téléphone ou par Chat.

Enfin, il existe sur notre site une rubrique « Forums de discussions » que vous pouvez consulter pour retrouver des retours d'expérience. Vous pouvez également contribuer et ouvrir un fil de discussion sur le sujet précis qui vous anime actuellement. Echanger avec d'autres internautes peut être source de soutien mais aussi d'inspiration pour aider à franchir certains caps.

Tout cela pour vous dire que vous n'êtes pas seule et que vous avez tous nos encouragements pour vous aider à aller au bout de ce sevrage.

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Les forums de discussion"