

# Sevrage méthadone

Par [fbx28](#) Postée le 05/02/2026 23:38

Bonjour, J'étais à 140mg de metha, j'ai réussi à baisser à 70mg mais la baisse est trop lente pr moi j'ai décidé d'arrêter il y a 5jours. Depuis je ne dors plus, j'ai des douleurs et des problèmes intestinaux de même je me sens au ralenti je n'arrive pas à me déplacer ect comme d'habitude. Je bois un peu pour essayer de me soulager mais bon c'est pas fou.. par ailleurs je suis bipolaire de type1 et j'ai arrêté aussi le lamictal et un autre dont je ne me souviens plus le nom.. Enfin bref j'ai tout arrêté quoi, je suis suivi en csapa mais là je n'ai pas envie d'y aller car ils ne vont pas être d'accord avec mon choix et je n'ai pas envie d'une morale.. Je voudrais juste savoir combien de temps cet état va durer ? Je vais redevenir comme avant ? Merci par avance

---

## Mise en ligne le 10/02/2026

Bonjour,

Nous comprenons que maintenir la méthadone et vos traitements soit désagréable pour vous et que vous craignez que les soignants qui vous suivent s'opposent à un arrêt comme vous le vivez en ce moment.

Vous pouvez le percevoir comme une leçon de morale ou une non prise en considération de votre besoin d'avancer dans vos soins et d'être plus autonome dans le choix de vos traitements. Mais il s'agirait plutôt de vouloir vous éviter de vous mettre en danger.

Les traitements que vous prenez nécessitent une surveillance médicale car la variation du dosage ou l'arrêt peuvent entraîner des dérèglements physiologiques et psychiques qui pourraient vous mettre en danger ou aggraver votre état initial de dépendance et de votre bipolarité.

L'arrêt de la méthadone par pallier nécessite de la patience pour accepter le rythme de cette diminution et de pouvoir aussi accepter l'accompagnement médical et éventuellement psychologique.

Ce n'est pas parce que vous vous confrontez au sevrage de vos traitements et de la méthadone que vous n'aurez plus de problème de dépendance et que vous améliorerez votre santé. Cela peut au contraire vous rendre encore plus fragile.

Nous vous recommandons de ne pas rester seul et d'appeler un médecin ou le 15 si vous souffrez ou faites un malaise.

Nous vous encourageons par ailleurs à pouvoir vous confier concernant vos craintes si vous continuez vos traitements et acceptez votre accompagnement médical.

Nous ne savons pas si vous bénéficiez d'un suivi psychologique, mais cela pourrait aussi vous aider à mieux comprendre vos soins et à trouver la patience de respecter leur rythme et vos limites.

Vous pourriez bien sur en parler aux soignants du csapa, mais vous pourrez aussi trouver une écoute bienveillante et sans jugement auprès de nos écoutants.

Nos écoutants peuvent en effet vous proposer une écoute, un soutien ponctuel par téléphone ou par tchat. Ce qui peut être plus facile pour vous si vous avez du mal à vous confier.

Nous sommes joignables de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit.

Nous répondons par tchat de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h, le week-end et les jours fériés. L'échange est anonyme et gratuit.

Avec tous nos encouragements

Bien cordialement

---