Vos questions / nos réponses

Arrêt brutal methadone

Par Mistyday29 Postée le 17/06/2026 15:50

> Bonjour à tous, Je viens vers vous car j'ai commencé l'arrêt de la metha depuis hier. Je vous explique, j'ai commencé l'héroïne il y a 1an pendant une dépression sévère suite au décès de mon père, je tapais par le nez 1 à 2g par jours puis j'ai commencé à me rendre compte que d'un se n'était pas la solution et même pire je me sentais encore plus mal moralement. J'ai donc décidé d'en parler à mon médecin qui me suis pour ma dépression et je suis passée à la metha depuis quelques mois avec rarement des mini rechutes d'héroïne 0,5g 1 journée puis retour metha 40mg, j'ai très vite réussi à baisser à 20mg mais malheureusement je ne peux pas tout le temps m'en procurer à l'ADI de Brest donc j'ai décidé d'arrêter complètement à la dure. J'avoue aujourd'hui ça commence déjà à être dur physiquement mais j'ai vraiment la volonté d'arrêter complètement. J'ai donc plusieurs questions, d'autres personnes ont-ils déjà été dans mon cas en tant que consommateur récent ? Combien de temps les douleurs peuvent persister ? Pensez-vous que je peux continuer le valium le soir pour au moins essayer de dormir un peu ? (Je suis à 5mg 1 à 2 fois dans la journée et 10mg le soir) On m'a aussi parlé de baume de tigre rouge qui peut un peu calmer les crampes musculaires. J'attends vos réponses et si vous avez des conseils n'hésitez pas. Ps : je vous rassure, j'ai le soutient de ma famille et je continue à voir mon médecin ainsi qu'une psychiatre pour ne pas replonger dans la dépression ou pire retomber dans l'héroïne.

Mise en ligne le 18/06/2026

Bonjour,

Un arrêt « à la dure » comme vous l’envisagez est tout à fait possible et sans danger. Le risque réside dans le fait de ne pas supporter le manque et de reprendre les consommations. Le fait que vous soyez entourée par votre famille et prise en charge par un médecin et une psychiatre est rassurant en effet. Dans la mesure où vous êtes suivie, nous vous recommandons de demander l'avis de ces médecins concernant la prise de valium. Ils pourront peut-être aussi vous conseiller pour soulager les douleurs, prendre des bains par exemple peut aider en favorisant la détente musculaire.

Comme vous pourrez le lire dans le document joint en bas de message, l’arrêt brutal de la méthadone expose effectivement à un syndrome de sevrage. Les manifestations du manque, leur intensité et leur durée vont être très variables d’une personne à l’autre. Les premiers symptômes débutent en générale 24 à 72 heures après l’arrêt, ils peuvent durer jusqu’à une dizaine de jours. Le syndrome de sevrage se caractérise le plus souvent pas une perte d’énergie, d’appétit et de sommeil, des douleurs musculaires, des diarrhées…

Il semble que votre demande soit de recueillir des témoignages, des retours d’expérience et du soutien aussi peut-être de la part de personnes ayant choisi d’arrêter brutalement leur traitement de substitution. Pour cela, nous vous invitons à poster votre message dans la rubrique des « Forums de discussion ».

Nos écoutantes et écoutants restent à votre disposition dans le cas où vous ayez besoin de revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.

En savoir plus :

- "La méthadone"

Autres liens :

- "Les forums de discussion"