

Forums pour les consommateurs

## Arrêt "brutal" methadone

Par Mistyday29 Posté le 19/06/2026 à 09h29

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 soutien 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.