

Vos questions / nos réponses

# Bonjour où puis je aller

Par [Profil supprimé](#) Postée le 28/11/2019 00:13

Bonjour cela fais maintenant 3 ans que je suis sous méthadone et j'ai vraiment l'impression de ne plus la supporter je suis arriver à 220MG

Mais j'ai des cravings de pire en pire et j'ai peur de rechuter , j'ai donc parler à mon addictologue d'un TSO sous ( oxycodone,skenan ... ) car j'ai qu'il était possible et que ça a bien marcher pour pas mal de gens

Je met une parenthèse en disant bien que ( oxycodone, skenan ... en TSO ) ce n'est pas pour le shooter juste essayer de retrouver une vie normale et travailler car mes cravings m'empêchent de travailler

Il m'as répondu que lui ne prescrit pas ça mais que dans d'autres endroits oui

Pouvez vous m'indiquer où je dois aller

Merci beaucoup

---

## Mise en ligne le 03/12/2019

Bonjour,

Nous comprenons que votre situation actuelle soit difficile à vivre.

Plusieurs possibilités peuvent s'offrir à vous.

Peut-être que la méthadone n'est plus adaptée et qu'il est de ce fait peut-être nécessaire de changer de molécule en prenant un autre traitement de substitution tel que le Subutex par exemple.

Il se peut également qu'il y ait une part psychologique dans les cravings et le besoin d'augmenter les doses depuis trois ans. En effet, la dépendance est un phénomène complexe dans lequel la substance consommée a une fonction pour la personne. Identifier les raisons qui poussent à consommer peut parfois aider à trouver d'autres stratégies, d'autres « solutions » à mettre en place.

Nous vous joignons ci-dessous des adresses de CSAPA, Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie, où les consultations sont gratuites et confidentielles. Vous y trouverez des infirmiers et médecins addictologues ainsi que des psychologues et des travailleurs sociaux. Il peut être intéressant au-delà d'un changement de traitement de voir ce qui se passe à un niveau psychologique. Le TSO vient finalement masquer un symptôme et ne règle pas la cause du problème.

Nous tenons aussi à mettre en avant le courage dont vous faites preuve pour ne pas craquer. Vous avez sûrement beaucoup de ressources en vous qui vous le permettent. Nous sommes aussi disponibles pendant ces moments difficiles, n'hésitez pas à nous appeler au moment des cravings.

Enfin, vous pouvez nous recontacter si vous souhaitez discuter davantage de votre situation avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements,

Bien à vous.

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

### **[Centre hospitalier général de Falaise : Consultation d'addictologie](#)**

Boulevard des Bercagnes  
Centre hospitalier général de Falaise  
**14700 FALAISE**

**Tél :** 02 31 40 43 56

**Site web :** [www.ch-falaise.fr](http://www.ch-falaise.fr)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi : 8h30 à 13h et 14h à 16h30

**Accueil du public :** Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[Association ESI 14- CSAPA Lisieux](#)**

4 rue des petits jardins  
**14100 LISIEUX**

**Tél :** 02 31 31 44 58

**Site web :** [www.esi14.fr/esi-14](http://www.esi14.fr/esi-14)

**Accueil du public :** Sur rendez-vous : Lundi 8h30-18h00 - Mardi et jeudi 8h30-13h et 13h30-18h. Mercredi et Vendredi : 8h30-13h et 13h30-17h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultations sur rendez-vous des jeunes de moins de 25 ans avec ou sans l'entourage.

**Centre :** Permanence du centre de santé sexuelle : tous les vendredis, sur rendez-vous de 10h à 13h au 127 B Rue Roger Aini à Lisieux : dépistage VIH, hépatites et IST gratuit.

[Voir la fiche détaillée](#)