

Vos questions / nos réponses

## Arrêt metha

Par [Profil supprimé](#) Postée le 20/04/2020 04:44

Bonjour, je vous avez posez une question sur l arrêt de la. Methadone, j étais à 20 mg il y a 1 mois je suis passer à 10 mg depuis 15 jours avec quelques problèmes pour dormir, je vais passer cette semaine à 5 mg et essayer d arrêter

---

**Mise en ligne le 23/04/2020**

Bonjour,

Suite à notre réponse précédente, il semble que vous ayez opté pour une diminution progressive et par paliers successifs tel que préconisé. Nous ne savons pas en revanche si vous êtes en contact avec le médecin qui vous prescrit ce traitement de substitution (s'il vous est prescrit d'ailleurs) et s'il « supervise », même à distance, votre démarche. Si vous avez un médecin qui vous connaît et vous accompagne depuis la mise en place du traitement, il pourrait en effet être de bon conseil pour vous donner des indications sur les modalités plus précises de la diminution dans votre situation (durée des paliers, fractionnement des dosages...).

Si vous opérez seul, vous allez au fur et à mesure de vos diminutions évaluer la manière dont vous vous sentez, aussi bien physiquement que psychiquement, et, si nécessaire, il ne faudra pas hésiter à envisager de revenir au palier supérieur, notamment si les symptômes de manque sont trop durs à supporter. Il nous paraît très important de vous encourager à cette vigilance pour vous permettre d'aller au bout de votre démarche et de vos efforts. Nous vous invitons par conséquent à garder le cap que vous vous êtes fixé, celui d'arrêter, mais en vous donnant le temps dont vous avez besoin pour atteindre cet objectif.

Nous comprenons que vous puissiez peut-être vous sentir « pressé » de cesser la méthadone mais il serait dommage néanmoins de vouloir aller trop vite et de risquer de vous mettre à mal et de compromettre le but que vous vous êtes fixé d'atteindre. « Rien ne sert de courir... », vous connaissez probablement la suite de cette fable de La Fontaine !

Si cela peut vous aider, n'hésitez pas à aller visiter et/ou participer à des forums de discussions afin d'échanger avec d'autres internautes possiblement dans le même projet que le votre. Ce peut être une manière de trouver de l'entraide, du soutien, des encouragements et de vous sentir moins seul dans votre démarche, même si chacun vit les choses à sa manière. Vous trouverez ci-dessous le lien vers nos forums de discussion.

Bien entendu, nous restons disponibles pour répondre à vos questions ou échanger plus directement avec vous si vous le souhaitez. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de votre démarche.

Cordialement.

---

**En savoir plus :**

- ["Les forums de discussion"](#)