© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Comment faire pour m’en sortir ?

Par Mika41370 Postée le 17/04/2026 04:13

> J’ai 38 ans je prends à peu près 40 mg de Méthadone plus quatre tachés de l’hon par jour pour 1,77 m 95 98 kg étant donné que je prends trop l’Exo je me retrouve avec des périodes n’en ai plus que dans ces moments-là ma vie s’arrête complètement je suis prostrée je ne sors plus de mon lit je ne me lave plus je ne mange plus quand enfin je peux repartir en chercher ça devient à peu près normal mais dans ces conditions je ne peux pas avoir une vie stable je ne sais plus quoi faire et les arrêts brutaux de examens sont de pire en pire je vois tout en noir ça commence à me faire vraiment peur je me sens vraiment très seul je vis dans une grande maison à la campagne je n’ai plus personne si vous pouvez me donner des pistes pour m’en sortir j’ai la possibilité de faire une saison d’été en général quand je travaille je prends un cachet 40 de méthadone et des cachets et j’arrive à à m’y tenir sinon quand tu iras moi-même c’est plus du tout la même chose je suis Perdu aidez-moi

---

Mise en ligne le 21/04/2026

Bonjour,

Nous comprenons que vous êtes en difficultés avec la méthadone et d’autres médications que nous n’identifions pas clairement.

Nous sommes sensibles au contexte d’isolement que vous décrivez et à votre détresse dans les moments où vous n’avez plus de méthadone.

Ainsi, pour un échange plus interactif, nous vous encourageons à contacter notre service par téléphone pour que nous puissions vous soutenir et vous conseiller en fonction de vos possibilités et besoins.

Nous ne sommes pas certains de bien comprendre non plus votre contexte de prise. Dans le cas où un médecin vous prescrit la méthadone, il nous parait important de le prévenir des difficultés que vous rencontrez. Il sera certainement en mesure de réajuster votre traitement pour parer aux situations de manque et trouver des solutions adaptées.

D'autre part, nous ne pouvons que vous encourager à prendre contact avec un Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) pour un suivi ambulatoire afin d'établir un réel soutien en lien avec votre réalité.

Même si vous êtes isolé géographiquement, il serait intéressant de les contacter pour leur expliquer votre situation et les difficultés auxquelles vous êtes confrontés. Si cette alternative est envisageable pour vous, nous vous joignons en bas de page les coordonnées de deux CSAPA qui semblent les plus proches de votre ville d'habitation. Les consultations y sont gratuites, confidentielles et individuelles.

Enfin, dans des situations de grande détresse, de malaise ou d'abus de médicaments, n'hésitez pas à composer le 15 pour avoir un avis médical. Un médecin sera en mesure d'évaluer la situation et de vous conseiller.

En attendant, nos écoutants sont disponibles par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du tchat via notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

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

---

CSAPA-CAARUD Oppelia VRS 41

6, rue de la Mare
41000 BLOIS

Tél : 02 54 45 46 50
Site web : www.oppelia.fr
Accueil du public : CSAPA : Lundi et Jeudi : 9h-13h 14h-18h / Mardi : 9h-13h 16h15-18h30 / Mercredi : fermé / Vendredi 9h-13h 14h-18h30 CAARUD : Accueil collectif : Lundi et Vendredi : 14h-17h / Mardi et Jeudi : 9h-12h //// Accueil individuel : Mercredi 14h-17h et Ve
Substitution : Mardi de 9h à 12h45 et de 16h à 18h45, Vendredi de 9h à 12h45 et de 16h à 18h15
Consultat° jeunes consommateurs : Le CSAPA assure une CJC avec une psychologue dans son antenne de Romorantin le vendredi après-midi de 13h30 à 17h30.
Service mobile : Une équipe mobile du CAARUD quadrille tout le département pour mettre à disposition du matériel stérile et des informations. Orientation des usagers au gré des besoins.

Voir la fiche détaillée