

Forums pour les consommateurs

# Baisee de metha trop rapide ? Et voyage en Espagne ?

Par Takumi91 Posté le 20/05/2026 à 17h37

Salut à tous, j'ai 2 questions. J'ai 35 ans, je suis sous méthadone depuis 7 ans. Je n'ai jamais retouché à l'héro depuis. J'ai un dosage de 75mg par jour, mais j'ai été pendant 6 ans à 85mg par jour. Je n'arrivais pas à baisser et ça me terrifiait. J'ai retrouvé une vie stable, je suis heureux en couple. J'élève également mon neveu depuis 5 ans suite au décès de ma sœur. Il a 7 ans aujourd'hui. J'ai une bonne situation professionnelle. On avait déménagé en Haute-Loire avec mon mari en 2019 car je n'arrivais pas à arrêter la drogue. J'ai commencé un la méta à Lyon. On a vendu notre appartement. J'ai une maison au Puy-en-Velay héritée de ma grand-mère que nous avons rénovée. Ça m'a complètement coupée de mes anciennes relations. On a rapidement retrouvé du travail dans une entreprise. Aujourd'hui, depuis fin 2025, j'ai commencé à baisser énormément la métha. Je suis passé de 85mg en septembre dernier à 35mg aujourd'hui, mais je n'arrive plus vraiment à baisser. Actuellement, j'ai des sueurs horribles en fin de journée et le soir, et je suis tendu par moment. Souvent, le soir, je suis obligé de reprendre 5 mg/10 mg, surtout si je bois un peu. C'est connu, la consommation de grandes quantités d'alcool coupe les effets. Je bois uniquement le week-end. Mais là, je suis dans une période où je m'en veux de ne pas arriver à baisser plus rapidement. On voulait partir tous les 3 en voyage en Thaïlande, mais ça va être impossible. Quand j'ai commencé à baisser, je pensais que ça irait plus vite. Mais mon médecin me dit d'y aller doucement. Du coup, on va aller faire un road trip en Espagne. On a un camping-car depuis mars, mais je m'inquiète si on était arrêté en Espagne et qu'ils trouvent la méta ou que je suis arrêté en conduisant. Comment ça se passe à l'étranger dans l'UE ? Évidemment, j'ai toujours mes ordonnances et le numéro privé de mon généraliste qui est addictologue, mais je voudrais être prudent. Peut-être vaut-il mieux que j'évite de conduire à certains endroits en Espagne ? Et je pourrais cacher ma maman dans le camping-car, mais je me dis dans le pire des cas ? En Espagne, ça poserait problème ?

## 1 réponse

---

Ludextox - 24/05/2026 à 14h54

Salut Takumi, j'espère que pour l'Espagne tu laisseras ton AE86 de type 101 avec son 4AGE TRD à la maison hein ? Je déconne je connais ton souci je suis également a 30 depuis qq années (car j'attends enfin une place en hospi pour sevrage total ça me saoul ces cachets et flacons depuis 20ans!) bref l'Espagne c'est pas si mal pour voyager avec d'la méta (mais juste de la méta gélule hein ?!) si tu as ton ordonnance et num de ton médecin, il ne devrait pas t'arriver qqc. Après oui quand tu descends la méta a partir de 40 j'avais pareil le soir, mais c'est mental, prend un peu de neuroleptiques (teralene 5 ou 10mg ou un peu de benzos type seresta valium temesta ça c'est a voir avec ton doc et ton corps physique ce que tu peux prendre ou non. Mais fais ce

voyage en famille tu vas changer de cadre et c'est propice à descendre ton dosage méta gélule, fais le par des 1 ou 2mg et évite l'alcool au maximum. Sinon je vous souhaite un bon voyage et bon courage tu y arriveras même si il faut parfois des rechutes. Rome ne s'est pas faite en un jour