

## DÉBUT MÉTHADONE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 02/10/2012 à 12h52

Bonjour,  
J'entame ma 3e semaine sous méthadone, je vais tous les jours au centre pr chercher mon traitement. mais c'est beaucoup plus dur que ce que je pensais. Je me croyais super motivée, et enfaite, plus le temps passe, plus je me demande si ça vaut le coup. Je ressens un énorme vide, c'est la ou je me rend compte quelle place l'héro prenais dans ma vie. Je ne vois plus personne, je suis tres seule, en plus en ce moment j'ai pas de boulot...je recraque régulièrement les weekend résultat mes tests sont positifs et je dois continuer a aller au centre tous les matins... j'en parle au centre, ils ont augmenté ma dose de 10mg et me conseille de m'inscrire a des activités, de pas rester seule, mais c'est facile a dire...bref l'héro me manque bcp, et je pense que si je continue a avoir des analyses positives, on va m'enlever ce traitement. Voila, j'avais juste besoin de m'exprimer, et si vous avez des témoignages, ou des conseils, ça serai sympa.

### 7 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 03/10/2012 à 12h00**

coucou passparlà,

Ce que tu vis est tout à fait normal : c'est lié au sevrage, au changement, il faut surtout que tu gardes le cap que t'es fixé. Demande de l'aide au centre, un suivi psy, prend un peu d'antidépresseur si c trop dur. Et essaie de ne plus consommer - je sais trop bien que c'est facile à dire - mais cela ne fait que rendre le sevrage plus long et douloureux.

bonne journée  
bluenaranja

---

**Profil supprimé - 08/10/2012 à 13h47**

merci pour ta réponse,

j'aimerais avoir des avis sur la prise de produits de substitutions, des échanges. J'avais réussi a arrêter 2 ans sous subutex, aujourd'hui je tente avec la méthadone...qui est bcp plus contraignant! mais quand même assez efficace. (malgré mes quelques écarts...c'est décidé j'arrête!)

Quand je repense a mon sevrage sous sub, je me demande ce qui a fait que j'ai réussi a stopper du jour au lendemain. la réponse est facile, j'ai carrément changé de ville (pour mes études) donc tout était plus simple. Pas de tentation (au début) j'étais protégée. Jusqu'au jour ou j'ai fais une mauvaise rencontre et paff tout recommence. et qu'est ce que je m'en veux quand j'y repense qu'elle conne j'ai été. j'étais à 2mg, le plus dur était fait, j'y étais presque. Et la je doit tout recommencer..arg!!

C'est quand même une putain de saloperie quoi, et ça nous suit partout. J'en fais des cauchemars quoi, pour dire à quel point cette m\* est imprégnée en moi et jusqu'à dans mon subconscient...

Pour revenir aux produits de substitutions, ça fait bizarre je ne suis plus accro à mon dealer mais au centre de soins. c'est plus sain déjà c'est sûr mais quand même, c'est entretenir ma dépendance. je suis contente de prendre de la méthadone, je ne dis pas le contraire, et la ce n'est que le début mais j'espère que je vais pouvoir pendant ce temps reconstruire ma vie que j'avais laissé entre parenthèse, et qu'une fois que je me sentirais plus forte j'arriverai à me débarrasser assez vite de ce médicament..sachant que mon but final c'est de partir à l'étranger.

Mais contrairement à ce que les gens croient, la méthadone n'est pas un produit miracle. le sub non plus d'ailleurs.

Si vous voulez échanger avec moi ça me ferait vraiment plaisir d'avoir d'autres points de vue , d'autre témoignage, d'autres histoires.  
Merci

bonne journée  
passparla

---

**Profil supprimé - 16/10/2012 à 12h09**

Coucou !

Je pense qu'en plus du centre, où tu es suivie, tu gagnerais peut être à entamer une thérapie afin de mieux cerner les raisons qui ont fait que tu as plongé, et celles qui ont fait que tu as replongé.  
Nos histoires sont certainement différentes, mais le fait que tu aies craqué alors que tu y étais " presque" n'est peut-être pas anodin, peut

être qu'une partie de toi, plus ou moins consciente, te refuse le droit au bonheur. Et que tu dois toujours être ds la souffrance pour "expier" quelque chose.

Moi, pendant longtemps, je ne supportais pas le bonheur, cela m'angoissait terriblement, au lieu d'en profiter, tout bêtement, je me disais qu'est-ce qui se cache derrière ça.

Pour me sentir vivante, il fallait que je sois constamment en danger. Et quand j'étais en danger, j'aspirais au bonheur et au calme lol ! Tu dis que la substitution n'est pas la solution miracle, c'est clair, il faut en plus une sacrée dose de volonté, de bonnes rencontres et de la chance, il faut aussi se donner les moyens de s'en sortir. La substitution c une béquille "physique", ben tiens, ça me fait penser à ça : quand tu te casses une jambe, il faut les béquilles mais aussi parfois une opération et un plâtre pour que l'os se ressoude comme il faut. Ben - c'est un peu simpliste - pour arrêter la came, la substitution joue le rôle des béquilles, cela te permet de ne pas marcher sur le pied douloureux, mais tant qu'il n'y aura pas de plâtre pour que l'os se ressoude correctement, tu ne pourras jamais quitter tes béquilles. Le psy joue le rôle du "plâtre" dans ma superbe allégorie, panser et cicatriser les blessures internes, et une fois que c guéri " à l'intérieur", tu lâches les béquilles de toi-même et réapprends à marcher seule.

Si une seule de ces étapes foire, c'est tout qui est remis en jeu. C'est pas une allégorie, c'est une parabole, je cherchais le mot lol !

D'autre part tu dis avoir mis ta vie "entre parenthèses", mais le monde de la drogue n'est pas tendre, et je suis sûre que cela te ferait du bien d'en parler aussi !

Et tu sais, une thérapie, c'est douloureux, et parfois on a l'impression de faire du sur-place, de ne pas avancer. C'est faux, durant ces séances, des choses sont mises en place, qui dorment dans un coin de ton esprit, et le jour où tu es prête, elles se développent d'elles-mêmes, même plusieurs années après.

Et ne fais pas la même erreur que moi : pendant sept ans j'ai tourné à fond, tentatives d'arrêts et rechutes, toujours spectaculaires, puis le jour où j'ai eu mon enfant, ça a marché.

Sauf que pour me protéger, j'ai tiré un trait sur tout ce passé, comme si je n'avais pas vécu toutes ces années, et j'ai décidé d'être gentille et "maman", et surtout de ne pas regarder dans cette boîte bien fermée.

Alors que j'ai appris des choses, il m'a fallu du temps pour comprendre que c'était bien fini, et que je pouvais me servir des choses qui dormaient dans cette boîte, que dans certains cas, je pouvais me servir de ces expériences, pour ma vie d'aujourd'hui.

En plus ce qui est très injuste, c'est que cela reste tabou. Si tu dis que tu t'entraînes pour un marathon les gens se disent wow, si tu dis que tu as arrêté la drogue, ça casse l'ambiance. Alors qu'il faut les mêmes qualités et la même rigueur pour arrêter la drogue que pour courir un marathon !

---

#### **Profil supprimé - 25/10/2012 à 23h09**

Continue, ne lâche pas, ta démarche est la bonne tu as déjà la prise de conscience et c'est pas rien. J'ai presque perdu mon fils dans le même cas. Fais toi aider, je fais la pub pour le centre arc en ciel c'est à montpellier. Fais toi aider par une association similaire. C'est MERITABLE ta démarche, c'est dur, ça pique, ça emprisonne pour un temps, ça fait mal. Et si tu trouvais un centre post cure ? Il est important de te sevrer par démarche personnelle au moins un mois, analyses de sang à l'appui, être motivée, le chemin n'est pas facile mais ça vaut le coup. Après, le temps n'a plus d'emprise pour reprendre conscience de TOI et tes projets.

---

#### **Profil supprimé - 25/10/2012 à 23h27**

Je suis une maman mon fils est en désintox après plusieurs overdoses. Respect pour ton envie de t'en sortir. Je ne connais pas cet enfer que vous vivez, je peux dire simplement que les produits de substitution aident mais ne font pas tout. La volonté est primordiale. C'est un pas devant l'autre, bravo, ne lâche rien, tu es une belle personne, même sans ça, souffre un peu et vis pleinement ensuite. Good luck.

---

#### **Profil supprimé - 25/10/2012 à 23h32**

Ton message est super sympa et motivant, c'est revigorant.

---

#### **Profil supprimé - 07/11/2012 à 15h24**

Ta vie vaut le coup! Ne lâche rien!

je suis une maman de 5 enfants et je viens d'apprendre que le plus jeune fumait des joints. ( 2 jours complètement démoralisée)

Les erreurs doivent servir à rebondir et à se reconstruire.

Ne restez pas seule. Peut être est-ce le moment de renouer avec d'anciennes connaissances ou avec votre famille?

Faites vous aider par les gens du centre.

Je ne connais rien à votre souffrance mais j'essaie de la comprendre. Il faut regarder devant et pas derrière.

dites vous que vous êtes "CAP" de réussir. Bon courage