© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Methadone

Par Profil supprimé Posté le 12/11/2012 à 09h17

Bonjour,

Je prends de la méthadone depuis 6 mois. Je ne sais pas si c'est lié au traitement mais je dors mal, la nuit j'ai des fourmillements dans les mains et les bras qui m'empêchent de dormir correctement. Au début la métha c'était pas mal, mais depuis quelque temps je suis déprimé, j'ai l'impression que je ne pourrais jamais arrêter et je me sens mal. J'espère que certains parmi vous en réussi à réduire le traitement à très peu de mg et de manière durable...parce qu'au centre je ne croise que des patients qui en prenne depuis 10 ans!ca me fait peur

4 réponses

Profil supprimé - 14/11/2012 à 15h24

Salut.

Si tu es sous métha, tu dois certainement être dans un centre ou encore suivi par un médecin.
{{Il faut que tu en parles à ton toubib.}}

Il se peut par exemple, que tu sois sous-dosé et ça peut être du à plusieurs choses, la plus probable serait une rechute pendant la prise du traitement.
Ce que tu décris comme symptômes est proche de ceux du manque.
Si c'est le cas, pas de panique c'est pas parce qu'ils t'augmentent de 10 ou 20mg/j que tu vas prendre toute ta vie de la métha, et que tu vas rester à cette dose que tu peux estimer comme étant élevée!
Avant de pouvoir baisser, il faut que ton corps s'habitue et ça peut être long, mais une fois que tu es dans la 'routine métha' logiquement tu devrais tenir d'avantage de 24h avec une dose, et c'est là que la réduction des doses apparaît comme une évidence
Je te parle d'expérience.

Aussi ça dépend de tes consommation réelles, celles peut-être dont tu ne parles pas à ton toubib du centre, si par exemple tu reprends même de temps en temps des opiacés, alors ton traitement n'est plus du tout adapté!

Fais aussi super gaffe, {{ne sous-estime pas le pouvoir opiacé de la métha}}, même si tu sens comme si tu n'avais rien pris, si tu reprends par dessus un autre produit opiacé, et que bon tu juges que la dose ne sera pas assez élevée, attention malheureux!! n'augmente pas la dose au bénéfice du doute, {{nombre d'overdoses arrivent pendant un traitement méthadone. Ou juste après avoir arrêté.}}

Donc prudence, et parles-en.

Avec mon soutien, Cynoque

Profil supprimé - 15/11/2012 à 09h12

Bonjour Cristo,

Je suis le modérateur de ces forums et je ne peux qu'appuyer ce que vous a écrit Cynoque, que je remercie au passage.

Il est vraisemblable que vous soyez en situation de sous-dosage. Cela peut être lié à une diminution récente du traitement, à la prise parallèle d'un autre traitement, au développement d'une tolérance chez vous ou encore pour d'autres raisons. Toujours est-il que si cette période est trop difficile à supporter pour vous, plutôt que de prendre le risque de replonger dans l'héroïne il vaut mieux, {{en coordination avec votre médecin}}, qui est le seul à vous connaître, retrouver une dose de confort où vous ne souffrirez plus. Ensuite vous serez en mesure de mieux régler vos autres problèmes pour, dans un second temps encore, envisager une diminution progressive de votre traitement. C'est sûr que tout cela prend du temps mais il n'y a aucune obligation pour qu'un traitement méthadone dure toute la vie ou même 10 ans. Ce qui va faire la différence, vous permettre d'aller mieux et peut-être de quitter plus vite la méthadone sans replonger, c'est le travail de reconstruction et de réinsertion que vous allez mener à côté. N'hésitez pas à vous faire soutenir psychologiquement si c'est nécessaire, faites des projets, construisez ou renforcez votre vie affective et familiale ainsi que votre vie professionnelle. Ce sont ces "à-cotés" qui vont vous donner la force de vous en sortir et d'arrêter un jour la méthadone.

Bon courage, Drogues Info Service se tient aussi à votre service par téléphone (0 800 23 13 13). Vous pouvez par exemple nous appeler dans les moments difficiles pour "en parler".

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 16/02/2013 à 14h36

merci modo et surtout à cynoque , car je pense qu'il est sous dosé en méthadone. après je voulais intervenir sur la méthadone à vie. je dis non.
après arréter la métha est dure et long, moi j'étais à 120 mg en avril 2012 , et je suis tombé seul , certe difficilement en 1 mois et demie à 0 mg. tout est question de volontée.
alors attention ne fait pas comme moi , car dangereux car j'ai eu des phases que je souhaite à personne, mais quand tu arrètes l'héro ou la coc ou autres ben pareil. mais la méthadone est une béquille certe dure a arréter car on a toujours peur de replonger.
je ne suis peut être pas un bonne exemple mais cynoque t'as donné de super conseil
courage

Profil supprimé - 10/06/2013 à 09h30

revoies ton dosage avec ton toubib et ne désespère pas, moi j'ai été de 1995 à 2000 a 80 mg par jour, et j'ai tout lâché car heureusement dans ce milieu les médecins et soignants sont des passionnés...donc grâce a eux,j'ai réussi a cesser l'héro, la méthadone, l'alcool, les cachetons et cela fait même une semaine que j'ai pas

touché une clope, j'ai mi plus de 15 ans a me reconstruire, mais a 45 ans passé, je me suis meme mis au parachutisme et à la voile, le tout est d'aussi le vouloir, de t'entourer des bonnes personnes et de jamais lâcher prise car tu peux tout faire si tu le veux intensément!