L'arrêt

Vivre avec la substitution

Les premières semaines d’un traitement de substitution peuvent être accompagnées de difficultés et désagréments le plus souvent causés par la recherche du « bon dosage ». Passé cette première étape, vous êtes libéré du manque et inscrit dans un accompagnement sur la durée qui va vous permettre de prendre soin de vous. Ce changement n’est pas anodin et va vous demander de trouver de nouveaux repères dans l’organisation de votre vie quotidienne ainsi que dans vos relations avec les autres.

Une nouvelle liberté, un grand bouleversement

Entamer un traitement de substitution c’est vous dégager de l’angoisse du manque et vous permettre de réinvestir certains domaines de votre vie mais c’est aussi un important bouleversement. Le traitement ne reproduit pas les mêmes effets que le produit initial. De plus, avec l’arrêt de la course au produit, le temps paraît plus long. Les personnes sous substitution ressentent parfois de l’ennui, une certaine lassitude ou de l’anxiété face au vide laissé. Il va être important d’exploiter ce temps : retrouver ce qui vous plaît, prendre soin de votre santé, faire éventuellement des démarches d’insertion, (ré) investir vos relations…

Arrêter sa consommation illicite d’opiacés et entamer un traitement de substitution est parfois vécu comme un vrai changement d’identité. Vous sortez de l’illégalité, des risques de marginalisations et des problèmes sanitaires et sociaux qui y sont liés pour entrer dans un parcours de soin, vous devenez un patient. Même si cela représente une évolution positive pour le plus grand nombre elle n’est paradoxalement pas toujours facile à vivre de l’intérieur.

Les difficultés de parcours : mésusage et autres consommations

Le manque de sensations sous substitution peut vous donner envie de consommer des produits psycho-actifs, qu'ils soient licites ou illicites (alcool, médicaments, opiacés, stimulants….). Il peut également arriver plus ou moins régulièrement que vous soyez tenté de sniffer ou d'injecter votre traitement (buprénorphine). Ces situations sont fréquentes mais présentent des risques et peuvent parfois être le signe d'un malaise, d'un autre besoin. Aussi est-il essentiel que vous parveniez à évoquer vos usages avec un soignant. Il va pouvoir réajuster au besoin votre dosage, et faire le point avec vous sur ce qui pourrait vous être utile.

L'importance de l'accompagnement

La substitution impose un suivi, des rencontres régulières avec le médecin prescripteur. Pour le bon déroulement du traitement et pour votre bien-être général, il est essentiel de vous approprier votre traitement et de vous sentir acteur de celui-ci. Personne d'autre mieux que vous ne sait ce que vous ressentez. En vous sentant en confiance avec le soignant, vous pouvez lui faire part des désagréments que vous percevez, de vos interrogations, de vos éventuelles consommations.

Si, après quelques semaines, la relation avec le soignant qui suit votre traitement ne vous convient pas, vous avez toujours la possibilité de faire appel à un autre professionnel.

D'autre part, n'hésitez pas en complément du suivi médical à vous engager dans un accompagnement d'une autre nature si vous en ressentez le besoin. Un accompagnement social, psychologique, corporel peut être envisagé au sein même des structures spécialisées en addictologie.

Ainsi, le traitement de substitution doit vous conduire à un mieux-être, mais il est important de vous investir dans la démarche afin que vous soyez accompagné au mieux, dans le dialogue et le respect de votre singularité. Dans les moments difficiles, n'oubliez pas les raisons qui vous ont amené à faire ce choix.