

Vos questions / nos réponses

## Comment diminuer au mieux la méthadone

Par [Profil supprimé](#) Postée le 22/11/2017 08:57

Je diminue la méthadone de 10mg en 10mg chaque mois depuis juillet. De 120mg je suis aujourd'hui à 70mg. Puis je continuer ainsi de 10 en 10? Ou dois je y aller plus doucement?

---

**Mise en ligne le 23/11/2017**

Bonjour,

Depuis quelques mois, vous diminuez votre traitement de méthadone par pallier de 10mg. Vous nous demandez si vous pouvez continuer à réduire sur ce même rythme.

Chaque usager de méthadone diminue son traitement par palliers variables en fonction de la présence ou non de symptômes de manque et de sa tolérance à ces derniers. D'autres facteurs sociaux, psychologiques sont aussi à prendre en compte. Le sevrage à la méthadone est un processus progressif qui s'inscrit dans le temps. Diminuer trop rapidement peut provoquer un état de manque et rendre plus difficile ou compromettre la poursuite de votre démarche. Nous vous conseillons de faire le point avec votre médecin prescripteur ou avec un addictologue afin d'être au mieux accompagné dans votre diminution.

La démarche que vous avez entreprise est aussi positive qu'ardue; peut être auriez vous besoin d'une aide complémentaire. Sachez que vous avez la possibilité de vous rendre en consultation dans des CSAPA (Centres de soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addiction). Les professionnels y exerçant (médecins, psychologues, infirmiers, travailleurs sociaux....) pourraient vous accueillir afin de vous apporter un accompagnement, un soutien. Les consultations y sont anonymes et gratuites. Vous trouverez les coordonnées des CSAPA proches de chez vous dans notre rubrique "adresses utiles".

Pour toutes autres questions ou précisions, n'hésitez pas à nous recontacter. Sachez que nos écoutants sont aussi joignables soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par chat via notre site internet [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr), tous les jours de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

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

---

### **Centre des Wads : CSAPA - CAARUD**

26 rue du Wad Billy  
**57000 METZ**

**Tél :** 03 87 74 41 58

**Site web :** [www.leswadscmsea.fr](http://www.leswadscmsea.fr)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

**Accueil du public :** Lundi-mercredi de 8h30 à 18h, mardi-jeudi de 8h30 à 19h, vendredi de 8h30 à 17h// Accueil collectif CAARUD: mardi et jeudi 15h45-18h45, mercredi et vendredi 14h-17h/ Accueil collectif Femmes le mercredi 14h30-16h30/ Permanences sans rendez-vous.

**Substitution :** Unité de délivrance de traitement de substitution: Entretien préalable au CSAPA. Initialisation et délivrance au 32 bis rue Mazelle à Metz/ Contact mail: usmetz.wads@cmsea.asso.fr

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)