



# La 1<sup>er</sup> fois n'est pas toujours la bonne!



## BAISSER LES DOSES

Il n'y a pas personne qui vit son sevrage de la même façon. Moi je pensais qu'avec la meth je ne serais jamais en manque, que je ne sentirais rien quand les doses descendent. Erreur! Ce n'est pas un remède miracle. Par contre, ça m'a permis de prendre du recul. Le temps jadis consacré à trouver du *cash* pour ma dose a été mis à profit; d'abord pour prendre soin de moi, puis pour remettre de l'ordre dans ma vie.

## VOICI MA RECETTE DE SEVRAGE PERSO :

**En haut de 50 mg :**  
**baissier de 5 mg/mois**

**Entre 20mg et 50 mg :**  
**baissier de 2-3mg/mois**

**En bas de 20mg :**  
**baissier de 1mg/mois**

Ça a pris une bonne année avant que je me décide à commencer la descente. Dans mes plans, j'aurais fini il y a deux ans. Faut pas se décourager si c'est plus long que prévu. Il y a des mois que j'ai sautés parce que je me sentais plus fragile. Tu peux baisser plus vite, plus lentement, à toi de trouver le rythme qui te convient. Il se peut que tu veuilles remonter ta dose aussi, c'est correct. Si t'en ressens le besoin, parles-en à ton médecin, il est là pour t'aider à réussir. Il faut que tu saches que c'est toi le patient et que tu devrais pouvoir décider de diminuer ou non. Il se peut que ton médecin ne soit pas d'accord de diminuer ta dose et il doit avoir de bonnes raisons.

N'oublie pas : le dernier mot t'appartient!

Baisser jusqu'à 20mg s'est fait relativement sans mal. Jusqu'à 10mg, ce fut un peu plus dur. Le pire fut de 2 mg à 1 mg (50% de la dose), puis de 1 mg à 0 mg (100% de la dose). Même si les doses sont très petites à la fin, le pourcentage de diminution est élevé!

Je me suis fait dire par beaucoup de gens que mon mal était psychologique. Peut-être pour une part, mais j'avais bel et bien des symptômes physiques : nausées, vomissements, diarrhée, frissons, yeux qui pleurent, nez qui coule, sueurs froides, fatigue, mal de jambe. C'est comme une grosse grippe. Tu peux aussi faire de la fièvre, de la haute pression, avoir des tremblements et un rythme cardiaque plus rapide. Les symptômes psychologiques peuvent être : dépression, pensées suicidaires, délires, hallucinations auditives et visuelles, agitation, augmentation de la sensibilité aux odeurs, sentiment de panique, anxiété, délires et paranoïa.

Ces symptômes surviennent entre 25 et 52 heures après la dernière prise à cause de ce qu'on appelle la demi-vie du médicament. La demi-vie est le temps mis par le médicament pour perdre la moitié de son activité pharmacologique.

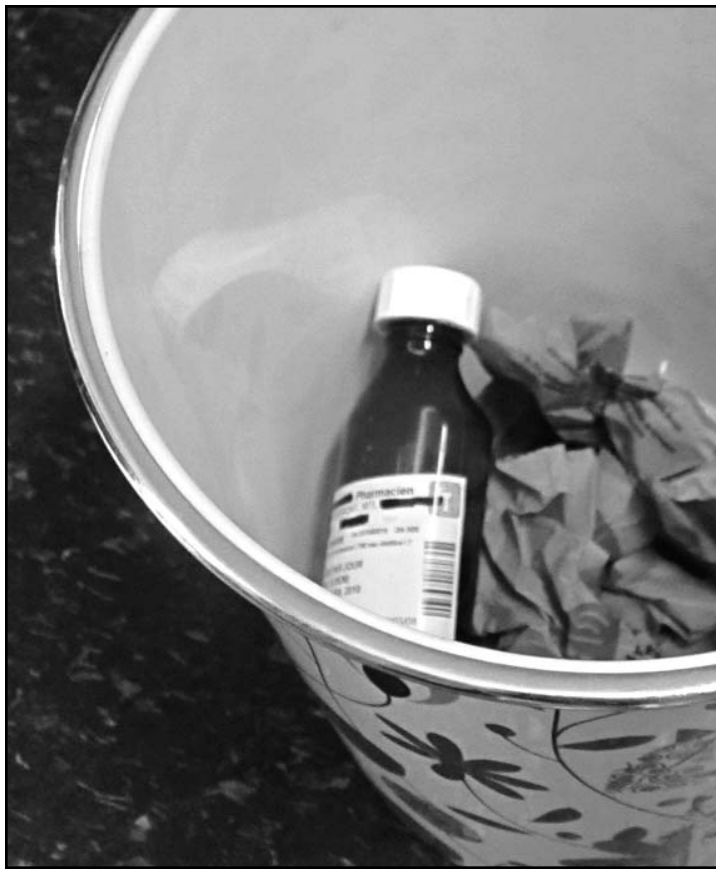
Ç'a pris 1 semaine et demie à 0 mg avant que je me sente bien. La méthadone prend 3 semaines à être éliminée complètement de ton corps. Avant, quand j'étais en sevrage, je ne pensais qu'à consommer et c'était facile de le faire. Aujourd'hui, je n'ai plus de *plug*, pis

**1998 :** Je consomme 1 point par jour et j'essaie d'arrêter avec un programme de détox à la méthadone de 42 jours. J'avais pas vécu mon trip, je recommence à consommer.

**2002 :** Je consomme 2 fois 5 points par jour. Je commence un programme à bas seuil puis j'ai été transférée au CRAN. Je passe de 150 mg à 135 mg, puis ma dose est coupée de moitié (2 fois!) parce que j'ai manqué 3 jours de pharmacie. La conso de coke prend toute la place, j'abandonne le programme.

**2006 :** Conso d'héro et d'opiacés médicamenteux. Je sors de la rue et embarque, encore une fois, sur un programme de meth à bas seuil. J'atteins 80 mg pour ensuite descendre lentement mais sûrement.

**2012 :** Je termine mon sevrage avec succès! Yé!



de toute façon je suis fière de tout ce que j'ai acquis et j'ai pas envie de retourner en arrière. Consommer pour ne pas avoir mal? J'en avais pas envie. Trop à perdre. Ça n'a pas été de tout repos, mais ça en a valu la peine. Aujourd'hui, je suis LIBRE!

\* Pour des trucs naturels pour t'aider dans ton sevrage, vas voir notre site web, dans la section info drogue/traitement de substitution et clique sur sevrage et plantes médicinales. \*

## CONDITIONS GAGNANTES POUR ARRÊTER LE P'TIT JUS D'ORANGE

**1- La stabilité sociale** C'est plus facile de passer à autre chose quand t'as un appart, que t'as une job ou que tu vas à l'école, que tu as un projet de vie et des objectifs précis, bref que tu sais où tu t'en vas.

**2- Bonnes relations et support des proches** Je te dis pas de ne plus parler à tes chums qui consomment, mais c'est sûr que c'est plus tentant de consommer quand la dope est facile d'accès. Développe de bonnes relations avec des personnes que tu trouves saines (famille, amis, intervenant, etc.). Il est important que tu aies confiance en ton médecin et en toute l'équipe de la clinique que tu fréquentes. As-tu quelqu'un que tu peux appeler quand tu sens que tu craques? Quand je suis passée à 0mg, je l'ai écrit sur un réseau social. Les messages d'encouragement de tous m'ont aidée à passer au travers. Au boulot, mes collègues m'ont supportée à 100%. Une tape dans le dos ça peut mener loin!

## 3- Avoir trouvé des alternatives à la conso

Comprendre ce qui te pousse à consommer et trouver des moyens pour y faire face autrement. Que ce soit une activité, une passion, une cigarette, un groupe de support ou la méditation, il faut que tu te trouves de quoi de satisfaisant.

**4- Être motivé et confiant!** T'as beaucoup de chance de réussir si la décision de te sevrer vient de toi et que tu sais que tu peux y arriver. ■

**Alexandra,**  
Infomane à Montréal



**Cran**

Centre de recherche  
et d'aide pour narcomanes

Le Cran, centre spécialisé dans le traitement de la dépendance aux opioïdes, est fier de contribuer à la parution de L'Injecteur, une source d'informations et de témoignages pertinents pour toutes nos clientèles.

Services cliniques réguliers  
Pour informations  
Tél : (514) 527-6939

Services Relais Méthadone  
Pour informations  
Tél : (514) 847-9300

### Sources :

- Santé Canada, Les meilleures pratiques du Traitement d'Entretien à la Méthadone - politiques des programmes.  
<http://www.commentfaiton.com/fiche/voir/37260/comment-connaître-les-symptômes-d-un-sevrage-de-la-méthadone>