

## L'arrêt du traitement par la méthadone



### Est-ce le bon moment pour arrêter ?

Le traitement de substitution par la méthadone a pour but de limiter les risques liés à la consommation de drogues (*héroïne*) ou de médicaments détournés. Il permet de réduire les pratiques d'injection, le risque d'infections virales (*hépatites et sida*) et d'overdose.

Pris à une posologie (dose) adaptée, il diminue le craving, c'est-à-dire l'envie obsédante de consommer de l'héroïne ou d'autres substances.

### Le traitement par la méthadone peut être arrêté mais :

- Le plus souvent, après plusieurs années de traitement
- C'est une décision personnelle et elle ne doit pas être conditionnée par l'insistance d'une autre personne (*membre de la famille, professionnel de santé, de la justice...*).
- Il est essentiel d'être bien entouré et accompagné par la famille, des amis et/ou par des professionnels de santé.
- Identifier avec le médecin les facteurs de réussite de l'arrêt du traitement ou ceux qui peuvent le rendre difficile (*consommez vous encore des drogues ?, avez vous un logement, un travail ?, quelle est votre consommation d'alcool ?...*)

### La décision est prise, comment se passe l'arrêt du traitement ?

Idéalement, il doit être facile et sans douleur. L'arrêt brutal du traitement provoque un état de manque qui s'installe progressivement (*en quelques jours*) mais devient très pénible. La 'rechute', c'est-à-dire une reconsommation d'opiacés, peut être au rendez-vous.

Pour ces raisons, l'arrêt du traitement devra toujours se faire progressivement. Il est conseillé de diminuer la posologie (*dose*) de méthadone par paliers de 5 à 10 mg toutes les une à deux semaines. La phase la plus difficile et parfois la plus longue est celle où les posologies sont les plus basses (*en dessous de 20 mg*). La baisse doit alors être encore plus progressive. Il n'y a pas d'urgence. En cas d'apparition de signes négatifs (*anxiété, dépression, forte envie de consommer...*), mieux vaut arrêter la baisse et reprendre le traitement à une posologie adaptée pour maintenir votre qualité de vie. Une nouvelle tentative pourra être envisagée plus tard.

N'arrêtez pas le traitement seul, parlez en avec votre médecin ou une équipe soignante !

### Et après l'arrêt ?

Il est possible de rencontrer des difficultés d'endormissement ou un sentiment de tristesse qui peuvent perdurer plusieurs mois. D'autres signes peuvent apparaître comme des douleurs ou une 'agitation'. Des envies de consommer peuvent ressurgir.

Dans tous les cas :

- Gardez un contact avec le médecin ou l'équipe soignante et évoquez vos difficultés ou craintes.
- Surveillez vos consommations d'alcool et de médicaments (anxiolytiques, *somnifères*). L'arrêt de la méthadone ne doit pas être compensé par d'autres consommations.
- Vous pouvez à tout moment reprendre le traitement. Ce n'est pas un échec, il était trop tôt pour arrêter ! Dans ce cas, redémarrez avec une faible dose (*risque d'overdose si vous reprenez une dose supérieure à 30-40 mg*)
- Méfiez-vous des consommations festives d'opiacés ! Une fois que vous êtes devenu abstinent, une 'rechute' présente pour vous un risque accru de mortalité par overdose (*liée à une perte de la tolérance aux opiacés*).