

# SUR LA ROUTE



## DU SEVRAGE DU SEVRAGE

Tu te sens prêt(e) à t'engager sur la route de ton sevrage. Voici quelques conseils pratiques. Pour mettre toutes les chances de ton côté, tu t'entoures d'un ou de plusieurs supporteurs : *ami(s), famille, groupe d'entraide.*

Tu identifies au moins deux **entraîneurs** : *médecin, infirmière, intervenant psychosocial.*

Tu peux imaginer que tes milligrammes de méthadone sont des kilomètres à parcourir.

Exemple : une dose de 100 milligrammes correspond à un parcours de 100 kilomètres.

Fais le schéma de ton parcours en indiquant la date et le dosage de ton départ sur la feuille quadrillée à l'endos.

Tu dois savoir que le **sevrage ne se fait pas sur une route sans obstacles à surmonter**, et cela peut nécessiter plusieurs années pour le parcourir. Tu devras ajuster ton pas selon ta condition pour atteindre ton but.



Tu peux te sentir prêt(e) pour courir un sprint ou bien préférer la randonnée. Il arrive que le surplace soit **essentiel** pour te reposer. Il peut aussi être **nécessaire** de reculer pour mieux repartir par la suite.

C'est toi qui décides de la vitesse et de la longueur de tes enjambées et tu peux les modifier à tout moment sur ton chemin.

En cas de découragement, rappelle-toi la fable du lièvre et de la tortue :

*«Rien ne sert de courir,  
il faut partir à point».*



**Bonne route !**

Brochure réalisée par :  
Louise Quenneville, Inf. Bsc.  
En collaboration avec l'équipe nursing  
et Andréa D'Elia, D.Ed. Psychologue

**Cran**

Juillet 2005

