

# Toxicomanie aux opioïdes : obtenir de l'aide

Cherchez-vous de l'aide en raison de problèmes de toxicomanie aux opioïdes ?

Voici des renseignements qui vous seront utiles.

## Diverses options s'offrent à vous

Tout comme beaucoup de chemins mènent à la toxicomanie, plusieurs moyens permettent de s'en sortir. Il existe diverses options de traitement, mais il importe de demander à un fournisseur de soins de santé ou à un prestataire de services de vous aider. Parlez à des amis et à des membres de la famille en qui vous avez confiance et aussi à des gens qui ont vécu une expérience similaire. Voici certaines options de traitement qui pourraient vous convenir.



**Diminution graduelle** : lente baisse de la consommation jusqu'à ce que vous soyez capable d'arrêter complètement.

- Ne tentez pas de diminuer votre consommation sans aide. Planifiez le processus avec un prestataire de services ou un médecin ainsi qu'avec une personne de soutien.
- Une femme enceinte ne doit pas diminuer sa consommation progressivement.

**Utilisation contrôlée** : prise des médicaments comme ils sont prescrits.

- Parlez à votre fournisseur de soins de santé, p. ex. un médecin, une infirmière ou un pharmacien, avant de modifier la dose de médicament.
- Essayez d'autres stratégies pour maîtriser la douleur, p. ex. la relaxation ou l'activité physique.

**Gestion du sevrage** : programme qui offre un endroit où cesser de consommer dans un cadre assurant du soutien.

- Il peut comporter l'hébergement ou être offert le jour ou le soir.
- Certains programmes sont gratuits, mais d'autres comportent des frais.

**Narcotiques anonymes** : un programme d'entraide en 12 étapes fondé sur l'abstinence.

**Autres options pour lutter contre la toxicomanie** : groupes d'entraide ou groupes de soutien à la désintoxication SMART.

**Thérapie de substitution des opioïdes** : remplacement des opioïdes auxquels vous avez développé une dépendance par une substance à action prolongée plus sécuritaire.

- Les options sont le traitement de maintien à la méthadone (TMM) ou au Suboxone (buprenorphine et naloxone).

## La thérapie de substitution des opioïdes vous conviendrait-elle ?

La thérapie de substitution des opioïdes, lorsqu'elle est combinée avec du counselling et d'autres appuis sociaux et communautaires, constitue le traitement le plus efficace en cas de toxicomanie aux opioïdes. Si les opioïdes représentent un problème pour vous et que vous voulez arrêter d'en prendre, mais que les autres options n'ont pas donné les résultats escomptés, la thérapie de substitution des opioïdes pourrait être la meilleure solution pour vous.

Pour en savoir davantage au sujet des options de traitement, communiquez avec le service d'assistance téléphonique pour les drogues et l'alcool de ConnexOntario, au 1 800 565-8603, ou visitez [www.drugandalcoholhelpline.ca](http://www.drugandalcoholhelpline.ca).

## Rappelez-vous...

Avant de se libérer complètement de la toxicomanie, on a souvent des écarts et des rechutes. Chacun vainc la toxicomanie à sa façon, et ce qui fonctionne bien pour l'un peut ne pas marcher pour un autre. Si une option de traitement ne vous convient pas, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou votre prestataire de services. Essayez de nouveau ou adoptez une nouvelle approche. Peu importe les moyens que vous choisissiez, assurez-vous d'avoir du soutien. Vous ne devez pas entreprendre votre démarche seul.

## Ressources et liens

Pôle de ressources sur les opioïdes : [www.porticonetwork.ca/web/opioid-resource-hub/home](http://www.porticonetwork.ca/web/opioid-resource-hub/home)

Pour en apprendre davantage sur la thérapie de substitution des opioïdes, consultez le *Traitement de maintien à la méthadone : Manuel du client* qui est accessible au [www.camhx.ca/fr/Care\\_Treatment/Resources\\_clients\\_friends\\_friends/Methadone\\_Maintenance\\_Treatment/mmt\\_client\\_hndbkfr.pdf](http://www.camhx.ca/fr/Care_Treatment/Resources_clients_friends_friends/Methadone_Maintenance_Treatment/mmt_client_hndbkfr.pdf).

Vous pouvez aussi visiter la page d'accueil de la Stratégie ontarienne sur les narcotiques du ministère ontarien de la Santé et des Soins de longue durée Ontario pour obtenir des liens vers de nombreuses ressources utiles : [www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/drugs/ons/resources.aspx](http://www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/drugs/ons/resources.aspx)

