

Substitution

POURQUOI ?

COMMENT ?

Association Clairière

Centre d' Accueil, d' Écoute, de Prévention et d' Information
12, place Roger Salengro 59150 Wattrelos Tel : 03.20.80.09.70 Tel/ Fax : 03.20.75.66.99

Ce fascicule a été rédigé par M. Swiatek Z. Intervenant en Toxicomanie, à l'association Clairière de Wattlelos, avec l'aide de personnes sous ou ayant arrêté leur substitution.
[tous les encadrés sous fonds ocre étant leurs paroles.]

*« Si tu te mens à toi-même,
tu retomberas toujours.*

*Si tu mens aux autres,
ils ne pourront jamais t'aider. »*



« quel regard portes-tu aujourd'hui sur ton passé ? »

Je dirais que les années de ma vie passées dans la came peuvent être vues comme des années passées sur une galère en pleines tempêtes.

Tempêtes durant lesquelles j'ai vu des gens passés par-dessus bord, engloutis par les eaux ou entraînés au large vers, je l'espère d'autres rivages.

Pour ceux d'entres nous qui ont su rester à bord, il nous fallait encore garder le cap pour atteindre le rivage et la terre ferme.

Pourtant, même là, tous n'étaient pas égaux, il y a ceux qui ont su s'adapter à cette nouvelle vie, et tous ceux qui seront toujours attirés par le large. »

Propos retranscrit lors
d'un entretien individuel.

Pour comprendre le principe de fonctionnement d'un traitement de substitution, quelques éléments de base sont à connaître.

C'est cela que nous allons tenter de vous expliquer dans ce fascicule en différentes étapes.

Préambule	Page 09
Que se passe-t-il lorsque vous forcez votre organisme à assimiler une substance extérieure ?	Page 11
Comment remettre la machine en route ?	Page 16
Pourquoi un contrat ?	Page 23
Contrat de prise en charge	Page 27
Calendrier de sevrage	Page 30
Récapitulatif	Page 36

Préambule :

Pour comprendre la fonction d'un produit de substitution, quelques notions utiles sont à connaître, c'est pourquoi, nous commençons notre exposé par le départ, et même, un peu avant :

Neuf mois avant notre naissance ...

Neuf mois avant notre naissance donc, un processus se met en route, ... à partir de trois fois rien, petit à petit, un corps prend forme pour donner naissance à un être humain.

Tous les mécanismes de bases sont rôdés, nous respirons de l'air qui fournit de l'oxygène à notre corps, mangeons des aliments que notre corps transforme en différents éléments qui nous font nous développer,

- lorsqu'on se blesse, il se cicatrise,
- un os est cassé, il se ressoude,
- et lorsqu'on se tape avec un marteau sur les doigts,
il produit une substance, « **l'endorphine** »
pour atténuer et faire disparaître la douleur.

**Cette substance : l'endorphine est produite
normalement, naturellement par notre corps toute
notre vie durant.**

Normalement ...
A condition de ne pas en perturber le mécanisme.

Mais voilà, un jour, vous avez pris de l'héroïne, comme ça, parce que quelqu'un vous en a proposé, puis par plaisir, petit à petit, le plaisir s'est transformé en envie, de l'envie, c'est devenu un besoin, parce que maintenant, votre corps en réclame, il en veut, ... il en a besoin, vous êtes en manque.

Et pour ne pas souffrir, votre vie se résume petit à petit à une recherche, la recherche d'un moyen pour vous fournir une dose.

Et pour cela, pas besoin de vous faire un dessin c'est toujours du chacun pour soi, peu d'amitié, et très peu de famille.

Vols, escroqueries, arnaques,certains sont amenés par cette « peur du manque » ou « non-envie de souffrir » à faire des choses qu'ils n'osent même plus s'avouer à eux-même.

**L'héroïne absorbée par l'organisme
est venue perturber le fonctionnement normal
de votre corps.**

Après plusieurs temps dans la came, ta vie se résume à :

- la recherche du plaisir (*d'abord festif en groupe*)
- Recherche de l'argent (*on fait le tri dans ses « amis »*)
- Recherche pour combler le manque (*rencontre avec la solitude*)
- Recherche de ??? *J'en sais rien, tout se mélange, c'est toujours la même journée qui se répète à l'infini, toujours impatient, toujours dans l'attente, dans l'espoir d'un flash, qui te déçoit encore et encore ... je ne sais plus exactement ce que j'attends.)*

**Que se passe-t-il lorsque
vous forcez votre organisme
à assimiler
cette substance extérieure ?**

Comme nous l'avons vu précédemment, notre corps, depuis notre naissance produit une substance appelée endorphine, qui atténue les douleurs, lorsqu'on se frappe avec un marteau sur les doigts par exemple, le corps sécrète cette substance pour nous soulager de cette douleur.

En prenant, de l'héroïne, vous amenez à votre corps un produit, qu'il « prend pour » de l'endorphine.

Mais, n'ayant pas reçu une alerte de douleur (coup de marteau sur les doigts, par exemple) votre corps ne comprend pas d'où peut venir ce trop plein de produit.

D'accord, ce trop plein de substance vous fait planer, ... au départ piquer du nez, vous vous sentez bien, quoi de plus normal, c'est comme si vous étiez « sous anesthésie générale. »

Mais au niveau organique, c'est différent.

On peut dire qu'à chaque injection, prise, vous faites passer le taux d'endorphine de 100 à 500 %.

*« Ce qui rend dépendant, ...
c'est bien moins le produit lui-même,
que le fol espoir de vouloir reproduire
cette première fois. »*

*« Accepter de ne jamais pouvoir reproduire
cette première expérience
est une des principales conditions à l'arrêt du produit sans rechute. »*

Et au plus vous passez de temps à prendre de l'héroïne,
moins votre corps comprend ce qui se passe
et moins il fabriquera d'endorphine

Jusqu' au jour où il n'en fabriquera plus
et se contentera de la substance artificielle
que vous lui fournissez :
l'héroïne.

Bravo,
Vous venez de faire « TILT! »
vous venez de « déprogrammer » votre organisme
que la nature a mis des siècles à réaliser.

C'est la raison pour laquelle, dès que vous arrêtez
de taper l'héro, vous souffrez du manque, votre
corps ne produit plus d'endorphine

*« Le manque,
c'est comme autant d'aiguilles
enfoncées dans ton corps
par un sorcier vaudou,*

...

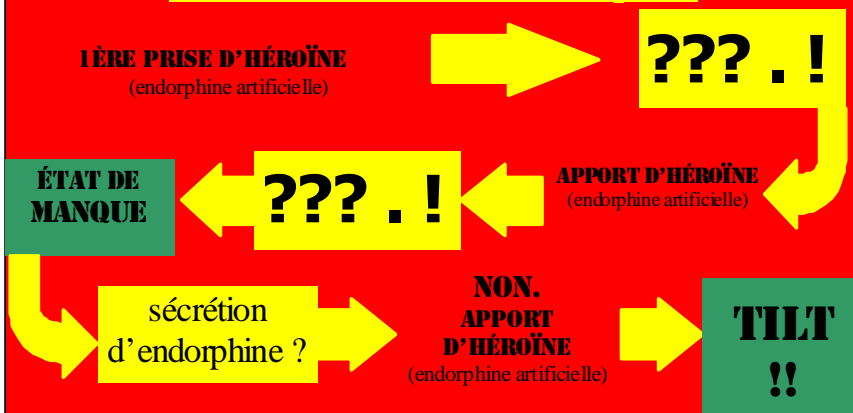
*et il sait exactement
où les planter
pour que tu ais encore plus mal. »*

Non pas manque d'héroïne **comme on veut vous le faire croire**
pour que vous en achetiez davantage,
mais bel et bien en manque d'endorphine
 que votre corps ne produit plus parce que vous en avez
 perturbé le processus de fabrication.

Processus normal : (par exemple)



Vous avez habitué votre corps à :



En d'autres termes, pour votre corps, il n'est plus besoin de produire d'endorphine car vous lui en procurez artificiellement et en quantité plus que suffisante, sans raison valable.

Sans raison valable ... au début, car au fil du temps, votre corps ne sécrétant plus d'endorphine, vous avez besoin d'héroïne pour ne pas ressentir de douleur (*fermeture de l'usine, licenciement des agents de production d'endorphine, importation d'endorphine artificielle (héroïne) de l'extérieur*)

**Comment « remettre la
machine en route » ?**

Et un jour, vous souhaitez réellement arrêter de prendre de l'héroïne,

- Risque de contamination par le virus du sida, des hépatites, ...
- Risques d'overdoses,
- D'être privé de votre liberté ,
- Décès d'un proche
- Prise de conscience personnelle

C'est à ce moment là qu'interviennent :

- _ soit le sevrage classique (arrêt net du produit),
- _ soit le médicament de substitution, qui vient pallier au manque d'endorphine le temps pour le corps de vous en fournir naturellement.

Il existe actuellement 2 médicaments de substitution
le Subutex et la Méthadone.

Vous serez orienté vers l'un ou l'autre produit en fonction de

- votre « degré d'intoxication »
- prise d'héroïne uniquement,
- ou dépendance aux benzos également,
- mais également, en fonction de votre morphologie.

3

**Le médicament de substitution vient palier
à la carence de production d'endorphine
le temps pour votre corps
d'en re-produire naturellement. »**

Qu'est-ce que ça veut dire ?

Comment expliquer simplement ce processus ? Et vous en donner une image assez proche de la réalité ??

Comme nous l'avons vu plus haut, page 15, en prenant de l'héroïne, vous avez fourni à votre corps de fausses informations et votre corps à « fermer l'usine de production d'endorphine »

Et maintenant, le tout est de « remettre la machine en route ».

Mais comme toute reprise de travail, la production d'endorphine de votre corps ne se fait pas en un claquement de doigt.

C'est pourquoi il vous faudra d'abord trouver le bon dosage de produit de substitution qui vous permettra de vivre sans état de manque.

Puis, réhabituer votre corps à produire de l'endorphine en diminuant progressivement le produit de substitution.

Jusqu'au jour où, l'usine de production tournera à plein régime sans devoir faire appel à des intérimaires (produits de substitution)

Et comme :

- chaque personne est différente ,
- chaque consommation de stupéfiant est différente,
- les capacités de régénérations du corps sont différentes :

chaque personne aura donc :

- un dosage de produit de substitution différent
- et un temps de prise en charge différent.

Toutefois, entre la théorie et la pratique, il y a un fossé que vous vous ressentez.

Parce qu'à chaque diminution de dosage de substitution, l'usine de production met un certain temps à remplir les stocks, vous ressentez les symptômes du manque (picotement dans les doigts, mains moites, insomnie,)

Désagréables sensations,, d'accord le mot est faible, mais voilà, de toutes façons, il vous faudra passer par là à chaque diminution (le temps pour l'usine de ...), et ce jusqu'à l'arrêt complet du produit.

Pour l'instant, personne n'a encore inventé le produit miracle qui fera que sans douleur,

Mais voilà, aujourd'hui, pour pouvoir vivre « normalement » vous déplacer, travailler, partir en vacances, sans les contraintes du produit de substitution, il vous faudra nécessairement passer par un « léger état de manque. »

*« Le plus difficile à accepter lorsque l'on entame un sevrage,
c'est la longueur du temps ...*

*En règle générale, on n'a pas beaucoup de patience,
on aimerait que tout soit automatique,*

Et même si on sait que pour « remettre la machine en route »

Il va falloir morfler un peu ...

Ben ... On en a pas envie »

Mais bien souvent, l'arrêt du produit n'est qu'une partie du problème, c'est pourquoi il est conseillé de prendre contact avec une structure où vous pourrez rencontrer un intervenant en toxicomanie, qui vous accompagnera et vous orientera dans votre parcours de soins et souvent de réinsertion.

C'est pourquoi, lors de votre rendez-vous, il vous sera proposé un contrat de substitution, regroupant les différents intervenants de votre prise en charge :

médecin _pharmacien_ _intervenants_ _et vous-même_ ainsi qu'un calendrier de sevrage.

*« Après que la phase de manque soit passée,
quand on arrête,
le risque c'est de se dire que
comme on a dépassé ce manque
on peut retaper une fois,
comme ça,
qu'on est assez fort maintenant
pour ne pas retomber. »*

« Pour de nombreuses personnes, le passage par « le monde de la toxicomanie » les a, peu à peu, dé-socialisé et fait perdre bon nombre de repères,

Revenir à un mode de vie normal est pour certains très déstabilisant, petit à petit, jour après jour, un appui psychologique, ou un séjour dans un centre de post-cure, peut vous aider à comprendre les raisons qui vous ont amenées à cette dépendance, et à mettre en place votre nouvelle existence »

Un des problèmes majeurs lorsqu'on est encore un peu accro, c'est que pour un rien on trouve l'excuse de rechuter, ou d'augmenter sa posologie de substitution, par exemple : si un jour, ça ne va pas très bien dans ma vie ou au travail, ***au lieu d'en parler*** avec la personne concernée, le médecin, le psychologue, pour avoir une prise en charge normale, ***ou faire le choix d'une autre solution*** (du sport, une activité, des vacances,)

Et bien non, 80% d'entre nous ***vont faire semblant de croire*** que taper, « juste une fois » va tout arranger

*On aime à se laisser croire
que la came est un remède miracle
Jusqu'au jour où le déclic survient
Et qu'on finit par choisir
Une autre solution.*

Pourquoi un contrat ?

Les produits de substitution permettent lorsqu'il n'y a pas d'écart, de se sevrer de l'héroïne en donnant à son corps le temps de produire de l'endorphine

En début de programme de substitution, beaucoup de personnes sont tentées de « re goûter » au produit, parce que, souvent sans suivi psychologique, l'envie est toujours présente. Mais que se passe-t-il à ce moment là, *est-ce que c'est grave ??*

Comme nous l'avons vu précédemment, l'héroïne perturbe la production d'endorphine, lorsque vous prenez votre produit de substitution, le corps réapprend à produire de l'endorphine, le fait de faire un écart, vient de nouveau perturber le processus de fabrication naturelle, vous dérégler de nouveau la machine :

il faut de nouveau réhabituer votre corps
à produire l'endorphine.

Le corps mettant un certain temps à se remettre en route, au plus vous faites d'écarts, au plus longtemps votre traitement de substitution durera. Jusque quand ?

Jusque quand êtes vous prêt à rester sous substitution avec toutes les contraintes que cela implique : 5 ans, 10 ans, 50 ??

Un jour où l'autre, vous aurez besoin de ne plus être sous traitement, pour aller travailler, faire les saisons, les vendanges, pour partir en vacances ; alors pourquoi ne pas suivre son traitement maintenant, sans faire d'écart ?

« A partir du moment où tu décides de prendre un produit de substitution c'est pour arrêter, et non pour retrouver les mêmes sensations, ni en faire le même usage.

Si tu te mens à toi-même, tu retomberas toujours.

Si tu mens aux autres, ils ne pourront jamais t'aider. »

En constatant quelques dérives, notamment celles : de se faire prescrire son produit par 2 ou 3 médecins et d'aller le chercher dans différentes pharmacies, mais également, et cela généralement après un séjour en prison, de sniffer ou de s'injecter son subutex, *(ce qui est un mode de consommation absurde, car il ne fait plus alors effet que durant 4 ou 5 heures, sans parler des risques de gangrène et d'amputation, puis vous vous retrouvez en manque, alors que pris sous la langue, l'effet dure 24 heures)*

Pour ne pas être qu'un distributeur de produit, mais pour réellement venir en aide à la personne, les différents acteurs ont mis en place un contrat dans lequel est stipulé les modalités de votre prise en charge :

• Dans un premier temps, donc, avec le médecin vous allez déterminer votre médicament de substitution et à quel dosage

• Et parallèlement à cela, parce qu'un sevrage, c'est aussi et surtout un grand changement dans ses habitudes, avec votre intervenant, éducateur, vous allez vous prendre en charge

- régularisation administrative
- gestion du temps
- mise en place d'un suivi psychologique
- ...

et, vous mettez en place votre « après-sevrage »:

- départ en post-cure ou famille d'accueil
- formation et réinsertion professionnelle
- ...

• De votre côté, vous vous engagez à ne rencontrer qu'un seul médecin prescripteur , une seule pharmacie, de suivre votre calendrier de sevrage °, et avec l'aide des membres du réseau, de tout faire pour vous en sortir.

° Le calendrier de sevrage vous permet d'avoir une vue globale, et une meilleure gestion de votre prise en charge sous substitution (date de début et de fin), de déterminer en fonction de votre corps, la durée entre chaque paliers de diminution de dosage (temps pour votre corps de produire de l'endorphine naturellement) , et de fixer une date de sevrage en milieu hospitalier.

Contrat de Prise en Charge

de Mr .Mme. Mlle

dans le cadre d'une substitution

sous

Médecin traitant :

Pharmacien :

Intervenant :

Les différents professionnels participant à votre suivi s'engagent à :

- Vous accompagner dans les différentes étapes qui vous permettront de vivre un jour sans produit.
- Se rencontrer pour décider de l'évolution de votre contrat

De votre côté, vous vous engagez à :

1 Rencontrer un intervenant 2 fois par semaine durant les premières semaines, pour élaborer votre projet (formation professionnelle, emploi, régularisation administrative, post-cure,....)

Cachet et signature

2 Prescription exclusive par le médecin :

Cachet et signature

3 Délivrance du traitement à la pharmacie

Cachet et signature

4 Réalisation d'un bilan médico-psychologique et suivi thérapeutique.

Cachet et signature

5 Contrôles urinaires les 10^e, 20^e, et 30^e jours, puis 1 fois par mois
durant les 6 premiers mois.

Cachet et signature

J'ai bien pris connaissance des informations sur le contrat,
Et m'engage à les respecter

Nom et prénom:

Date, nom et qualité du 1^o intervenant.

Calendrier de sevrage :

Pour que votre sevrage réussisse, il vous faudra baisser le dosage régulièrement et par paliers d'adaptation successifs, afin de donner à votre corps le temps nécessaire pour produire de l'endorphine. Il est normal qu'entre chaque palier, vous ayez à ressentir un léger manque. N'hésitez pas à en parler à votre médecin, pharmacien ou intervenant.

Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	

Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	

Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	

Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	

Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	

Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	
Période	Du Au	Dosage	

Récapitulatif

Début de sevrage le

Fin de sevrage prévue le

En fin de sevrage, il est prévu :

Un sevrage hospitalier :

Hôpital :

Téléphone :

Adresse :

.....

.....

Date d'entrée :

Date de sortie :

Durée : jours.

Un départ en post-cure

Nom de la structure

Téléphone.....

Adresse

.....

.....

.....

Référent

Une réinsertion professionnelle

Emploi(s) recherché(s) et code ROME

.....
.....
.....
.....
.....

Une formation professionnelle

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Autres alternatives

.....
.....
.....
.....
.....

Vous avez une question, une suggestion par rapport à ce fascicule,
n'hésitez pas à nous contacter :

Par courrier Association CLAIRIERE, 12 place Roger Salengro, 59150 Watrelos

Par mail assocclairiere@wanadoo.fr

Par téléphone au 03.20.80.09.70



**C e r t a i n e s
personnes font
l'amalgame entre
héroïne et drogues.**



**Certes, l'héroïne est une drogue,
mais toutes les drogues ne sont pas de
l'héroïne,
et ne se soignent pas de la même façon.**

**Subutex et Méthadone ne sont pas des
« élixirs magiKS » à toutes les
dépendances.**

**_cocaïne_crack_alcool_cannabis_tabac_
ont des protocoles de sevrage qui leurs
sont propres.**



**Subutex et
méthadone sont
donc des
substituts à l'héroïne**



N'oubliez pas :

Subutex et méthadone sont des molécules de synthèse peu différentes de l'héroïne dont les avantages sont :

d'être pris par voie orale, pour éviter les risques de contamination (hépatites, sida, ...)

d'avoir un effet durable de 24 à 48 heures pour diminuer l'effet de manque

En revanche, la dépendance est certaine, et le sevrage, du subutex ou de la méthadone est plus long qu'un sevrage classique

Un traitement de substitution vous permet d'envisager votre avenir en vous appuyant sur les différents membres du réseau : médecins, pharmaciens, infirmières, psychologues, travailleurs sociaux.

C'est un médicament qui se prend selon une posologie dégressive définie avec votre médecin pour une durée déterminée.

En espérant que ce fascicule, en vous apportant certains éclaircissements, vous a aidé dans votre parcours de sevrage

Les membres du réseau.