

ARRET DU SUBUTEX? C'EST POSSIBLE?

Par [Profil supprimé](#) Posté le 18/11/2019 à 22h00

bonjour

Après des années d'usage de différentes drogues, je suis bien sur vite tombée accro à l'héro, avec une conso quotidienne pendant 4/5 ans. Puis avec l'aide d'un ami qui n'en prenait pas, j'ai commencé un traitement subutex (en trace)

Et aujourd'hui, ça fait 10 ans que je prend mon sub tous les jours .

J'ai mis du temps à baisser, longtemps à 12mg et au bout de quelques années, je suis passée à 8mg.

Puis quelques années après, j'ai encore réduit.

Aujourd'hui, je prend entre 4 et 3 mg/ jour

J'aimerais arrêter définitivement mais ca me semble très difficile.

J'ai essayé en en a peine 48h, retour de ces symptômes de manque que je détestais tant à l'époque: sensation de chaud/froid, mal dans la nuque, insomnie, envie de vomir, idées noires....bref, l'angoisse totale.

Pour ma conso de sub, je ne vois mon docteur, qui me conseille de poursuivre ma prise de sub, et de réduire petit à petit,

Et sinon, personne de mon entourage n'est au courant, un secret que je cache au quotidien depuis longtemps maintenant..

Je sens que seule je ne vais pas y arriver, je commence à ne plus avoir de force et j'aimerais trouver de l'aide .

Avez vous réussi à arrêter le sub? Comment avez vous fait?

Merci pour vos conseils

6 RÉPONSES

[Seb_A](#) - 08/12/2019 à 18h19

Salut loulou490

Oui c'est possible d'arrêter le sub! J'ai le même parcours que toi soit 3/4 ans de consommation d'héroïne en snif/fumette et 10 ans de sub en snif. J'ai commencé à 8mg puis 6mg et enfin 4mg pour finir. J'ai eu pas mal de chevauchements avec le sub, baisse puis augmentation et je continuais à consommer de l'héro de temps en temps.

Depuis fin Août, je suis totalement sevré. J'en ai eu ras le bol de toute cette merde, le mot est faible ! Je me suis sevré à la "dure".

Je t'explique ma recette 😊

Fait en sorte d'avoir du temps de libre, 1 mois serait l'idéal, pour te poser complètement. Du soutien, j'ai bien compris que tes proches ne sont pas au courant, mais se serait le moment de leur en parler, ça te motiverait encore plus pour arrêter, et ta famille pourrait t'aider, à te nourrir un peu pendant les moments difficiles. Un bon moral ! Si tu te sent bien, c'est le moment d'y aller ! Voit ton médecin/addicto pour qu'il te prescrive des décontractant musculaire, et de quoi dormir un peu, c'est pas une obligation mais ça peu t'aider.

Disons que le plus difficile va durer 15 jours environ (un peu plus ou un peu moins, selon les gens). Clairement, tu seras au lit pendant tout ce temps. Les symptômes sont désagréables mais moins pénible qu'un sevrage à l'héro. Il faut se forcer à manger un peu, des fruits en petite quantité absorber des vitamines, du pain, c'est neutre mais consistant, de l'eau et des boissons chaudes comme du thé. Si tu te sent vraiment mal, il y a une technique qui soulage, et permet de souffler un peu. Dans ta douche ou baignoire, fais couler de l'eau chaude sur ta nuque en permanence, ça apaise vraiment, j'ai même failli m'endormir comme ça 😊

Passer ces 15 jours (+ ou-). Tu seras encore fébrile, mais tu te sentira mieux. Voilà ce j'ai fait : j'ai profité de mon rdv chez mon addicto (rdv mensuel pour mon sub 😊) pour lui expliquer la situation. J'ai insisté pour qu'il me prescrive des cachets codeinés (codeine+paracetamol). Je connais très bien la codéine, j'en prenais pas mal à l'époque pour combler le manque d'héroïne. C'est soft comparé au sub. Donc 8 cachets par jour pour débiter, mais j'ai directement commencé avec 4 cachets/jour. Le but étant de tenir debout la journée, de pouvoir fonctionner et ça a marché ! Très vite je suis passer à 2 cachets/jour puis 1 cachet/jour et finalement... plus rien depuis 1 mois et demi maintenant... Et tout va bien 😊 Chaque jour tu sent ton corps revenir à la normale, je dors 6h par nuit. J'ai bien quelques symptômes, le matin, en me réveillant, les yeux qui coule et je m'étire toute les 5mn jusqu'à me déboîter les os 😊 Mais j'insiste, c'est juste une gêne, aucune douleur, une fois debout ça passe immédiatement. Sans doute des symptômes de manque résiduel. C'est pas avec un claquement de doigt qu'on met fin à 10 ans de sub. Tout va très bien, aucune envie d'opiacés, même pas en rêve !

Je sais qu'il est possible de baisser le subutex progressivement, perso, j'y suis jamais arrivé. À lire certains témoignages, j'ai l'impression que les tout derniers "mg" sont dure à lâcher pour certaines personne. Après, toutes les techniques sont bonnes à prendre !

Voilà, loulou490 je te souhaite Plein de Force et de Courage. Et plein de bonnes choses pour ta vie d'après !

Lyly - 10/11/2020 à 18h20

Bonjour à vous 2. Êtes vous toujours dispo sur ce site ? J'ai besoin de conseils !!

Lyly - 11/11/2020 à 12h04

Bonjour à vous 2

Moi cela fait presque 20 ans que je suis sous subutex. Je suis descendue à 1mg depuis 1 mois mais c trop dur !! Je vais pas revenir en arrière mais les nuits sont insupportables. Douleurs musculaires non stop la nuit. Du coup cette nuit j'ai craqué j'ai repris un comprimé. Moi aussi personne n'est au courant pas même mon compagnon !!! Je cache ce lourd secret. Là je suis plus que motivée, je veux vraiment arrêter. Qu'est ce que je peux prendre en pharmacie pour pouvoir dormir sans avoir ces sensations de douleurs musculaires ? Merci de votre aide.

kimarol - 16/01/2023 à 19h00

salut ! achète du pavot de californie en pharmacie !! le nom est escholzia !

bon courage .

kimarol - 16/01/2023 à 19h03

et achète si tu peux un extracteur , comme ça , tu pourras te faire des jus de légumes (bio) .
Celà va booster ton système immunitaire et désengorger tes intestins !

Huarache - 26/02/2023 à 15h07

Bonjour à tous,

Je vais commencer par mon histoire. À l'âge de 16 ans j'avais de grosses insomnies, j'avais le cerveau qui tournait en boucle et je n'arrivais pas à le canaliser de moi même. Et vu que dans ma famille il n'y avait pas vraiment de communication je gardais ça pour moi. Au début c'est le cannabis qui me canaliser pour dormir et puis un jour à l'âge de 18 ans je dormais chez des potes et l'un 2 m'a dit tiens fume ça, ça va t'aider à dormir, c'était du subutex et effectivement je me suis réveillé le lendemain sans rien comprendre et enfin ça a soulager toutes ces pensées qui m'enpoisonnaient. Et voilà comment j'ai découvert les opiacés.

Par la suite je n'ai plus vu ce pote mais il avait laissé en moi l'idée qu'il existait un produit qui detendait et qui s'appelait subutex. Pour vous dire à l'époque je ne savais même pas que c'était un produit de substitution à l'héroïne. Je l'ai appris bien plus tard après 5 ans de conso au black ainsi qu'un elan de motivation pour arrêter m'ont fait découvrir la difficulté d'un sevrage d'un tel produit. Le sevrage a durée 1 mois avant de redevenir moi même. Et puis un jour on me propose de l'opium (je me suis dit à mes c'est le produit naturel) quel erreur ! Conso 1g malade 5 jours. Puis rebelote peu de temps après et encore malade 5 jours. Ainsi de suite jusqu'à que je retourne à la facilité de la substitution. J'y suis resté 2 mois pour enfin me dire stop. J'en suis aujourd'hui à mon 11eme jour de sevrage et je tiens. Et la chose qui me fait tenir aujourd'hui c'est que j'ai enfin un vrai projet qui me tient à cœur.

À tout ceux qui veulent arrêter le sub je leur dis que bien-sûr que ça va être dur au moins pendant 1 semaine mais c'est le prix à payer, si on veut redevenir soi même et plus l'ombre de soi même. Mais ne vous inquiétez pas votre corps reprend le dessus petit à petit. Parlez avec vos proches ce sont les seuls personnes qui peuvent vous aider à vivre un meilleur sevrage. Mais Si vous ne voulez pas les mettre au courant de votre sevrage dites leurs que vous avez la grippe.
