© Drogues Info Service - 4 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

arret du subutex? c'est possible?

Par Profil supprimé Posté le 18/11/2019 à 21h00

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'aimerai arrêter définitivement mais ca me semble très difficile.
J'ai essayé en en a peine 48h, retour de ces symptomes 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'aimerai trouver de l'aide .
Avez vous réussi à arrêter le sub? Comment avez vous fait?
Merci pour vos conseils

30 réponses

Profil supprimé - 08/12/2019 à 17h19

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 famile 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. Voila 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 insister 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 débuter , mais j'ai
directement commencé avec 4 cachets/jour. Le but étant de tenir debout la journée, de pouvoir fonctionner et ça a marcher ! 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 !

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

Profil supprimé - 10/11/2020 à 17h20

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

Profil supprimé - 11/11/2020 à 11h04

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 18h00

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

bon courage .

kimarol - 16/01/2023 à 18h03

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 14h07

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 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 dîtes leurs que vous avez la grippe.

Jacob - 29/07/2024 à 13h05

Bonjour à tous et toutes

J'aimerai savoir si dans les premiers témoignages les personnes ont réussi à s'en sortir de ce cercle infernal du sub. Je me présenterai et expliquerai mon histoire si ça intéresse quelqu'un ????

Polsk - 27/08/2024 à 11h55

Bonjour
Après 10 ans de Subutex j’ai décidé ce matin d’arrêter. J’ai commencé à 24 mg pour ,descendre petit à petit à 1 mg. J’ai touché à pas mal de chose.
Héroïne, cocaïne en injection. Je vous tiendrai au courant comment se passe l’arrêt du Subutex.

Polsk - 28/08/2024 à 15h39

Bon bah c’est pas facile… même à 1 mg. Mais rien à voir à un manque d’héroïne ! Donc je continue.

Jacob - 28/08/2024 à 16h27

Je te comprend personnellement je suis toujours à 8mg mais le problème c'est que je le prend en trace donc l'arrêt semble plus compliquer. Mais déjà un grand bravo d'être à 1 mg. Tu prend le cachet comment matin midi ? En une fois ou tu le coupes en 2 ?

Polsk - 29/08/2024 à 06h29

3 ème jour. Nuit un peut dur et ce matin ça va à peu pres.

Polsk - 29/08/2024 à 11h12

Aujourd’hui jeudi j’ai rendu toutes les boîtes de Subutex que j’avais de côté, à ma pharmacie. Donc plus de retour en arrière.

Polsk - 30/08/2024 à 07h40

Bonjour à tous. 4 ème jour d’arrêt du Subutex. Les nuits sont hardes le manque est là et bien là, mais encore une fois rien à voir avec l’héroïne.

Polsk - 30/08/2024 à 16h58

Mais je persiste et me dis que tout est possible ! Au diable les douleurs musculaires et les spasmes au ventre, je retournerai pas en arrière.

Polsk - 31/08/2024 à 08h21

5eme jour: le manque est là. Mais bon comme j’ai mis 10 ans pour passer de 24 mg à 1 mg je peux encore voir venir. Toujours des spasmes au ventre et douleurs musculaires. Les nuits ne dures pas plus de 3 heures et entrecoupées. Ça va légèrement moins mal.

Neo - 01/09/2024 à 20h24

Bonjour, pour ma part, arret de tout il y a maintenant 6 ans.
J avais commencé le sevrage avec le sub en trace, puis grosse grosse rechute et 2 eme arret avec la methadone, arret de la metha. Quelques annees apres j ai remis le nez dedans de temps en temps (en festif je me disait LOL) et ce qui devait arriver arriva, manque suee etc.
Re arret mais sans medoc
J ai trouvé plus dure l arret de la metha que l hero finalement.
L hero est plus hard mais relativement court 4j dur alors que le medoc c est oui c est bien 15j

Polsk - 02/09/2024 à 17h06

6 ème jours. Pas trouvé le sommeil depuis 48 heures. Le manque est moins présent !

Polsk - 03/09/2024 à 05h31

J’entame le 8 jours sans subutex. Je rejoins un poste: l’héroïne dur en moyenne 4 à 5 jours de manque. Ce qui est apparemment plus long pour les substituts.

Polsk - 04/09/2024 à 01h30

9 ème jour d’abstinence. Comme soulignait Noé dans un de ces posts.
Quel est le plus dur? Arrêter l’héroïne ou son substitut… Le subutex, soit dit en passant est plus long. À cette période j’aurais déjà été sevré de l’héroïne. Enfin je tiens toujours… ce qu’il me manque le plus c’est le sommeil. Mais je tiens à préciser que c’est possible de se passer du subutex. Mais faut vraiment y aller par paliers.

Polsk - 06/09/2024 à 13h34

11 ème jour sans subutex. C’est la meilleure des journées. Encore un petit manque mais le plus dur est passé.

Neo - 23/09/2024 à 09h05

Super ca. Le tout c est de bien se dire qu on restera addict a vie, ne pas croire que tout est fini. Il faut s en eloigner et eviter les tentations

Nounourss - 20/10/2024 à 11h55

Salut j'ai une question bete et je ne sais pas ou demander autre qu'ici... ce matin j'allais prendre mon sub 5mg sauf que je me suis aperçu que j'en avais pris 2 fois hier (sa ne met jamais arriver depuis 2ans de traitement) ... ce qui veux dire que j'ai doubler la dose hier s en men appercevoir et aujourd'hui je ne prends donc rien.... trop peur d aller voir mn medecin de lui expliquer et qu elle ne me croit pas.... la journee va etre tres dir mais vu qu hier j ai doubler aujourd hui rien, demain va pas etre horrible de reprendre la dose habituel? Ne me juger pas svp je n ai vraiment pas fait expret erreur d inatention de ma part je m en veux enormement... tellement dur de rien prendre aujourd hui aidez moi svp

Jacob - 21/10/2024 à 08h30

Salut
Je ne te cache pas qu'aujourd'hui va être très très dur pour toi mais si tu tiens le coup tant mieux. Perso cela m'est arrivé je ne sais plus combien de fois de prendre plus que prévu (car je le prend par le nez meme si c'est pas bien) et d'aller chez le doc quelque jours avant le jour J et il écrit simplement sur l'ordonnance (en complément du traitement) donc pas d'inquiétude si vraiment tu vas chez ton doc 1 jour avant elle ne va pas te flinguer pas de panique. Bonne journée à toi

Abidjan74200 - 22/10/2024 à 18h26

Salut je penses franchement que 24 h (ou 20 ou 18 h, tu peux décaler) sans bupre c est pas tres compliqué.

" journée tres dure" j ai du mal a y croire, surtout si tu as doublé ta dose la veille.

Et puis dire a, son médecin,' 'j ai un chevauchement de 1 jour c est pas un crime.
C est même tres fréquent.

Il ne faut pas non plus culpabiliser pour un oui ou un non.

Je parle d experience hein : 12 ans de bupre

Mais j ai une question p' us générale : " pourquoi ne pas faire un sevrage en milieu médical "???

Ca, existe non?
Et c est forcément moins dur.

Par ce que " à la dure" c bien, ca fait guerrier
Mais
Est-ce bien nécessaire de souffrir inutilement ???

Comme si on demandais a etre opéré sans anesthésie !?
Ca, sert a quoi ?

2e question désolé si je suis long :

Un généraliste a t il le droit de vous refuser une prescription pour un traitement ? Je parle " légalement ", pas d un abus de pouvoir ?

Dav21 - 23/10/2024 à 04h20

Ok toi tu le prends par sniff et par inlection? Le décrochage est plus difficile mais je dis la encore c possible mais j’en suis à mon 10 jours d’arrêt et cela fait depuis le début de l’existence de subitesx

Dav21 - 23/10/2024 à 04h38

Toujours moi quel idiot j’ai pu être a vouloir injecter du sub ne faites jamais cela ce sont les artères qui en pâtissent parce que les effets sont les mêmes que le prendre normalement

Duruduru1000 - 05/01/2025 à 13h42

Pareille je vais l'arrêter d'un seul coup a 11mg tu était a combien de mg ? Car en lire certains j'ai l'impression que c'est impossible de faire un sevrage a la dure ?? Perso je m'en fiche au pire on appellera les pompier je vais passer sous codeine surement je vais voir avec mon médcin faites a attention a la codéine car ya du paracetamol se sera risqué pour moi enfaite j'ai soit le choix de repasser a la codéine et de taper un sevrage codéine soit de me taper directe un sevrage bupré a 11mg je pense que je vais essayer la solution de la codeine et si j'entre en phase de manque a la bupré tant pis se sera le tout pour lz tous

JAXE - 14/01/2025 à 17h24

Je suis en cours de sevrage depuis 7 jours mais avant cela j’ai pris du "sucre brun" pendant 3 ou 4 ans en sniff suivi de X années de sub. ; 12 puis 8 mg pendant 6 ans avec quelques essais d’arrêts catastrophes à ces doses là ; en fait la descente est insupportable (tu n’est plus rien, tu dors plus, ...). Partant de là, j’ai réduit petit à petit : 8 puis 6, 4, 2 et enfin un demi cachton ; soit 1 mg avant de décider un nouvel arrêt. C’est difficile mais je pense que je remonte tout doucement !

Ar31 - 07/03/2025 à 08h19

Bonjour tout le monde,
Je voulais partager mon histoire pour avoir des conseils,
J’ai commencer à prendre du tramadol il y’a plus de 5 ans jusqu’à arriver à une dose de 800mg/j pousser par ma mère j’ai décider de voir un addicto qui ma prescrit du sub j’ai commencé a 2mg puis je suis monter a 6mg pendant 1 mois et c’est dernier jour je suis descendu a 3mg maintenant je veux arrêter et je suis motivé je voulais avoir des conseils si j’arrête directement ou je baisse les doses et je me demandais si c’était plus facile d’arrêter le tramadol ou le sub

Alexia68 - 25/07/2025 à 07h26

Salut ar31

Je viens un peu tard mais j'ai le même parcours que toi mise à part que j'ai commencer avec du propofan et codéine je me suis cassé le pied j'avais 17ans et à partir de la je me suis plus arrêter ma conso était hors norme 20ans je décide d arrêter et pour sa je vais à l hôpital prête à souffrir sauf qu arriver a l'hôpital on m explique que je vais avoir du sub j'ai refusé on m'a clairement dit c'est sa ou faut partir brf j accepte et la en sortant pareil ma Conso de sub na jamais été parfaite commencé à 8mg monté a 14 je redescend j'en prenais tjrs plus finalement j'avais remplacer mon addiction par le sub je l'ai commencé à 20ans j'en ai 32 ans aujourd'hui et je suis à mon 25eme jours de sevrage après une énième prise en plus j'ai péter un câble et j'ai tout jeté j'ai dis plus jamais
Pour répondre enfin à ta question le sevrage au sub est extrement éprouvant enfin pour ma part j ai décidé d arrêter tout d'un coup parce que diminuer me paraissait compliqué sa tjrs été tout ou rien avec moi et finalement j'ai survécu même si c'est très dur mais à côté de sa je suis bien entouré une vie stable 2 enfants et surtout plus l envie de consommer autre chose
Dans le sevrage faut accepter la douleur ce qui peut paraître interminable mais tout à une fin ensuite vient la déprime mais qui est passagère le sevrage à un effet yo-yo 20eme jours 2 jours de calme tu dis sayait et enfaîte non 2jours après horrible comme au 15eme jours faut être prêt à tout sa
Mon addictologue m'a dit hier qu'il me restait 1bonne semaine ENFIN
Je te souhaite de réussir