© Drogues Info Service - 30 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt subutex

Par Profil supprimé Postée le 31/12/2020 12:08

> Bonjour, après 15 ans d'arrêt, une dizaine d'année à sniffer de l'hero, jamais d'intraveineuse, 2 ans sous methadone et arrêt complet depuis 15 ans de tout produit, sauf le canabis suis fumeur régulier. Donc cet été, je reprend un peu d'hero, 1g en 3 jours, et là mon cerveau à vrillé, manque terrible direct à ne plus pouvoir bouger, fatigue, vomissement... Ect.. Donc direction médecin, j'élève seul mes 3 enfants et je ne peux pas me permettre d'être dépendant ni malade, donc subutex, je commence à 6 mg, très vite à 4, aujourd'hui j'enlève un bout sur un 0,4, donc 0,3 mg, c'est à dire casi rien, et pourtant impossible d'arrêter, pas de grosses douleurs mais très fatigué, frisson, transpiration, je ne peux me le permettre ni à la maison ni au travail, putain après 15 ans d'abstention, faut vraiment être con. Je ne veux plus prendre cette merde, perte de 10kgs en 5 mois, et obligé de prendre cette saloperie tout les matins. Normalement à moins de 0,4 mg par jour mon corps devrait accepter l'arrêt totale, comment faire pour palier ce mal être ? J'ai 47 ans et tu sais plus si tes douleurs viennent du manque ou si cela est normal, plus de 20 ans de route comme chauffeur routier, mon dos est en compote, et suis à un âge où l'on commence à régresser, rhumatismes et j'en passe. Existe t'il des produits très soft sans risque d'accoutumance pour palier à ce mal être, demain je descend à 0,2, c'est à dire la moitié d'un 0,4, j'espère tenir les 24 h comme ça, mais souvent réveil vers 3 h du mat, je résiste jusqu'à 7, voir 8h avant de prendre mon sub, j'en ai marre je veux vraiment stopper tout cela, mais ma vie fait que je ne peux m'isoler le temps que ça passe, entre mon taf et les taches ménagères, mes enfants, enfin bref tout cela n'est pas facile, même si je sais que je suis sur la bonne voie.

Mise en ligne le 05/01/2021

Bonjour et tous nos meilleurs voeux pour cette nouvelle année,

Tout d'abord, nous tenons à nous excuser pour le délai d'attente plus long qu'à l'habitude.

Depuis votre question, vous avez probablement déjà diminué votre dosage de subutex.

Nous entendons votre importante culpabilité suite à votre reprise de consommation cet été. Nous ressentons également beaucoup votre pression face à cet objectif d'arrêt total. Même si votre dosage de subutex est aujourd'hui trés faible, il n'est pas anormal d'avoir des symptômes de sevrage. Nous pensons que, peut-être, la part émotionnelle, psychologique, peut aussi avoir une influence sur la façon dont vous pouvez vivre cet objectif.

Nous comprenons tout à fait votre situation personnelle, et le fait que vous ne pouvez pas vous autoriser à être en état de faiblesse. Nous pensons toutefois que vous pourriez essayer d'être un peu plus indulgent avec vous-même. Vous avez déjà réalisé un parcours trés positif , seul.

Nous ne savons pas de quelle manière vous vous procurez le subutex et si vous avez un suivi.

N'étant pas médecin et ne pouvant donc pas vous aiguiller sur un traitement qui pourrait vous soulager sans accoutumance, nous vous encourageons à vous mettre en contact soit avec un généraliste, soit avec un CSAPA (Centre de Soins, D'accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ces derniers proposent des consultations confidentielles, gratuites et individuelles avec des médecins, psychologues, psychiatres,infirmiers ... Cela pourrait vous aider à terminer votre sevrage avec les meilleurs conseils possibles et du soutien.

Vous trouverez les coordonnées des CSAPA proches de chez vous sur notre site internet Drogues Info Service via la rubrique "adresses utiles".

Nous vous encourageons à faire appel à un soutien psychologique car, comme nous vous l'avons dit précédemment, nous pensons que c'est la part psychologique, émotionnelle qui rend difficile la fin du sevrage : la culpabilité, la pression, la peur de ne pas y arriver, ou de vivre sans, la fatigue, ...

Nous avons conscience que votre emploi du temps doit être chargé mais nous restons persuadés que cela vous aiderait certainement.

Vous pouvez, dans la mesure du possible, prendre soin de vous, prendre du temps pour vous, pour souffler un peu, vous détendre, vous faire du bien.

Pour finir, sachez que vous pouvez également trouver un soutien auprès de nos écoutants. Nous sommes joignables tous les jours, soit par téléphone au 0800 23 13 13, de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par chat, via notre site internet de 8h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service