© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

sevrage subutex

Par Profil supprimé Postée le 07/08/2021 07:44

> Bonjour à tous, Suite à près de 8 ans de consommation de buprénorphine, après une addiction de quelques années à l'héroïne, j'ai décidé de me lancer dans un sevrage à la dure depuis mardi... Nous sommes aujourd'hui samedi. Pour vous expliquer, j'ai commencé mon traitement de substitution en 2013 à 16mg par jour, puis j'ai très vite diminué, arrivant à la fin à 2mg/j en comprimé de 0.4 que je prenais tout au long de la journée. J'ai prévenu mon médecin qui me suit depuis le début, il m'a conseillé de baisser le traitement mais si je pouvais y arriver il y a bien longtemps que je l'aurais fait !! Du coup, premier jour mardi, gros symptomes de manque, bâillement, fatigue, envie de ne rien faire, et surtout de grosses angoisses... Jour 2, idem, des hauts et des bas, mais les angoisses sont les pires. J'ai lu que les trois premiers jours sont les pires donc je stresse de ce qui m'attend... et ça me rend hyper angoisée... Je vais donc acheter une tisane au chanvre, un truc "relax", qui marche plus ou moins bien. Les nuits sont difficiles, je suis extrèmement fatiguée mais impossible de dormir, je m'endors 30 min puis me réveille hyper angoissée et là il faut que je marche car jambes lourdes, bras qui me gênent. Mais je finis quand même par m'endormir quelques heures de sommeil profond donc tjs ça de pris (sachant que j'ai pris du lexomil ça doit aider).. quelques courbatures, mais quand j'y repense, rien à côté de ce que j'ai vecu quand j'ai arrêté l'héroïne. Là j'en suis au jour 4, j'appréhendais de fou, j'avais peur que ce soit le pire : courbatures, diahrées, douleurs insoutenables../ mais rien de tout ça, je me sens quasi normale. Je suis chez mes parents, qui sont d'un grand soutien pour moi, d'autant que je suis en vacances donc j'ai le temps de prendre soin de moi. Je me demande juste si au 4° jour le pire est vraiment derrière moi... Est ce que le pire est finalement à venir dans les prochains jours ? Est ce que des personnes ont des vécus similaires à moi ? Merci d'avance !

Mise en ligne le 10/08/2021

Bonjour,

Vous avez décidé de vous sevrer du subutex "à la dure" . Nous respectons votre choix et saluons votre courage car le Subutex entraîne une dépendance physique forte accompagnée d'un syndrome de sevrage à l'arrêt. Comme vous l'exprimez très justement, l'intensité des symptômes de manque est généralement inférieure à ceux liés à l'arrêt de l'héroïne. La durée du syndrome de sevrage est très variable d'une personne à l'autre mais dure habituellement entre une semaine et quinze jours. L'arrêt brutal du traitement expose à un syndrome de sevrage plus ou moins sévère et survenant souvent dès le 3ème jour d'arrêt, mais pouvant aussi apparaître plus tard.

Les principaux symptômes de manque sont en grande partie ceux que vous décrivez : perte d'énergie, insomnie, anorexie, douleurs musculaires, diarrhées, larmes et bâillements. Nous entendons que vous aviez déjà naturellement diminué votre traitement pour arriver à la fin à 2mg et que vous avez le soutien de votre médecin et de votre famille. De plus vous êtes en vacances et vous pouvez vous reposer et prendre soin de vous. Tous ces facteurs peuvent en effet contribuer à "adoucir" votre sevrage.

Le Subutex entraîne une dépendance psychique au même titre que les autres opiacés. Son sevrage peut être long, en fonction de la situation personnelle de l'usager, en fonction aussi des soutiens mis en place pour apprendre à vivre sans le produit qui, bien souvent, a été consommé pendant plusieurs années. C'est pourquoi nous ne pouvons que vous encourager à mettre en place ou à continuer un soutien psychologique dans la durée, dans le but d'éviter de vous mettre en difficulté et de continuer à prendre soin de vous lorsque vous ne serez plus en vacances.

A cet effet, nous nous permettons de vous joindre un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet où vous pourrez trouver des adresses de Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui pourront vous accueillir de maniere bienveillante et vous soutenir dans la poursuite de votre sevrage. Vous serez accueillie par une équipe pluridisciplinaire (médecins, psychologues , infirmier(e)s ...) spécialisée en addictologie. L'accueil est gratuit, confidentiel et sur rendez vous.

Si par ailleurs vous ressentez le besoin de soutien ponctuel ou d'une aide pour l'orientation vers un CSAPA, n'hésitez pas à contacter nos écoutants 7j/7 de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel gratuit depuis un fixe) ou au 01 70 23 13 13 (depuis un portable). L'appel est anonyme et confidentiel.

En dernier lieu, nous vous joignons le lien vers nos forums car nous comprenons que vous souhaiteriez avoir le retour d'autres usagers.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service

Autres liens :

- Forums Drogues info service