

Forums pour les consommateurs

# Arrêt du sub après diminution

Par Melhani Posté le 31/12/2024 à 13h05

Bonjour,

Après plusieurs années sous subutex je souhaiterais continuer ma vie sans.

J'ai donc procédé à une diminution lente et progressive de mon dosage. Je n'ai qu'une seule prise en fin de journée qui correspond à un quart d'un comprimé de 2mg.

Pour autant, les symptômes d'arrêt sont bien présents si je ne le prends pas « à l'heure ». Donc forcément j'apprends l'arrêt total. Pour avoir connu deux sevrages à l'héroïne et un au sub (avec une diminution bien moins gérée) ma plus grosse appréhension concerne le manque de sommeil avec ce qu'il induit, les douleurs physiques et les jambes « impatientes ».

Je me dis que l'aspect « psy » sera bien pris en charge par mon psy justement.

Alors cela peut paraître dérisoire et/ou superficiel ou tout ce que vous souhaitez. Mais quelles sont vos conseils, trucs, astuces pour traverser les semaines qui vont venir ?

Tisane, sophrologie, exercices de je ne sais quoi, je suis preneuse de tout car ma dernière tentative s'est soldée par un échec après plus d'un mois sans prise.

Merci d'avance.

## 1 réponse

---

Dixie - 06/01/2025 à 16h21

Bonjour , j'espère tu te portes bien ? moi j'arrête le subutex la semaine prochaine , je ne suis plus qu'à 0.4 mg après 24 ans de prise. Tiens moi au courant , et quel médocs ton médecin t'a prescrit pour te soulager ?

Amicalement