© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

M'en sortir une bonne fois pr tte..

Par Profil supprimé Postée le 17/02/2012 16:37

> Bonjour,
> J'ai 30 ans, j'ai pris de l'héro pendant 10 ans et çà fait maintenant, hélas, 6 ans que je prends du Subutex. Une dépendance a été remplacée par une autre ! J'ai pris plein d'autres produits comme pillules, MDMA, et cannabis + alcool pendant 10 ans aussi pour dormir. En gros, je m'assomais pour être sûre de réussir à dormir. Je suis dans un centre (ANPAA)depuis 1 an où je vois un médecin et un psy trés régulièrement. A ce jour, j'ai déjà pas mal évolué car je ne fume plus de joints, je bois 1 ou 2 verres de vin le soir ou pas (avant c'était 4 rhums) et je me sens bcp mieux. Je vois enfin l'avenir et me sens heureuse. Je voudrais arrêter le sub, que je prends en trace mais je me pose bcp de questions : Comment faire ? Et l'après, vais-je tomber ds une dépression, me sentir en manque pdt 1, 2 ou 3 semaines ? J'aimerais avoir la réponse d'un professionnel mais j'aimerais énormément avoir l'avis de personnes qui ont été ds mon cas.
> J'ai besoin de savoir, car je suis avec quelqu'un depuis 3 ans (il m'a sorti de l'héro) et il n'est pas au courant pr le traitement. Je ne veux pas lui dire, trop peur de le perdre et je n'assume pas du tout. Jamais mes proches et mon chéri ne pourraient imaginer que je sois ds cette galère. En ce moment, on commence à parler bébé et on veut faire notre vie ensemble alors faut que je me bouge et que j'en finisse. Je ne veux plus lui mentir. J'ai 1 mois de vacances cet été alors je me dis que le moment serait opportum. Je sais que çà va être dur mais est-ce-que je peux réussir tte seule, sans qu'il le sache ??
> Merci par avance pour vos réponses..

Mise en ligne le 20/02/2012

Bonjour,

Vous avez déjà beaucoup avancé et semblez avoir pris des décisions qui vous sont bénéfiques.

Il est possible d'arrêter le Subutex seule, si c'est ce que vous souhaitez. Sachez cependant que vous allez ressentir un syndrome de sevrage durant quelques jours. Ce n'est pas un moment agréable à vivre et cela peut être difficile à cacher à votre compagnon si vous vivez ensemble.

Vous pouvez également être accompagnée par des professionnels. Ces derniers vous conseilleront certainement de commencer par ne plus détourner le Subutex de son usage et de le prendre sous la langue. Une fois le dosage stabilisé, vous pourrez diminuer progressivement, à un rythme défini entre vous et le médecin. Cette deuxième option est moins douloureuse mais prend également plus de temps.

Quel que soit votre choix, votre état d'esprit après l'arrêt dépendra essentiellement de ce qui vous a poussé à prendre cette décision. Vous dites vous sentir heureuse et bien entourée. Renoncer au Subutex sera certaienement difficile mais pas insurmontable, surtout si vous êtes soutenue et que vous avez des projets. Construire une vie de couple et fonder une famille peuvent être de réels moteurs et peuvent vous aider à tenir bon.

Vous avez entrepris des démarches constructives que nous vous encourageons à poursuivre. Le soutien de vos proches mais également des professionnels que vous rencontrez régulièrement est essentiel.
Par ailleurs, pour avoir des avis de personnes dans votre cas, vous pouvez vous rendre sur notre forum.

Enfin, vous pouvez nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe de 8 h à 2 h, 7 jours sur 7). Nos écoutants peuvent vous aider à prendre une décision ou vous soutenir de manière ponctuelle au moment de l'arrêt ou après.

Vous souhaitant bon courage,

Cordialement.