

ARRET SUBUTEX. ET CANNABIS.

Par Profil supprimé Postée le 15/08/2012 23:11

Bonjour. Voilà j'ai déjà posé deux questions. A chaque fois dans deux états physiques différents. Aujourd'hui je vous écris dans un autre état de manque physique. Voilà j'ai suivis vos conseils et donc repris du subutex en 4mg tous les jours... Pendant plus d'une semaine.. Sauf que je ne suis pas même. Je veux tout faire vite, je transpire beaucoup, je suis quand même un peu sur les nerfs à certains moments.. Je ne me reconnais plus. J'ai donc décidé dimanche dernier que cela serait ma dernière prise de sub (4 mg) voilà maintenant trois jours qui ont passé. Et je souffre de plus en plus depuis hier. Mais je tiens. Et je continuerais de tenir. Je suis en vacances à Montpellier. J'ai jeté tous les sub qui me restait. Car je ne veux plus jamais en reprendre. Je pense qu'ici en vacances m'aidera à passer le cap. Même si je ne dors plus. Je tiens. J'aurais aimé savoir combien de temps approximativement pensez-vous que je sois encore en souffrance physique ..? Je sais que cela dépend de chacun.. Mais j'aimerais que vous me disiez un chiffre.. Même qu'il soit plus grand que ce que j'appréhende à vivre réellement au moins cela m'aiderait à tenir dans le sens où si c'est 1 semaine ou 15 jours ou plus. Je m'obligerai à tenir jusqu'à tel date. Moi je veux seulement ne plus avoir mal dans le corps.. Le manque psychologique qui vient après n'est pas pour moi car une fois les douleurs passées je sais pertinemment que je n'y retoucherais jamais! Je sais que j'aurais beaucoup souffert pour m'en sortir et je n'aurais pas fait tout ça pour rien! Surtout pas pour en reprendre par simple "plaisir" donc voilà.. En gros.. Demain ça fera quatre jours. Encore combien de jour? (à peu près..) j'en profite

Aussi pour dire que comme je souffre beaucoup (mais moins qu'auparavant quand je consommais beaucoup plus de sub) j'ai aussi arrêté le cannabis complètement depuis hier.. Vu que fumer des joints n'enlève absolument pas le mal physique j'ai décidé d'en profiter pour arrêter en même temps. Autant souffrir fort en enlevant tout ces merdes d'un coup. Que de faire étape par étape comme le conseil le médecin pour le sub ou toute autre chose. Non! Je souhaite être en cours en septembre dans un état parfait et comme tout le monde alors je ne souhaite pas perdre mon temps et ma vie à diminuer petit à petit. Comme je l'ai déjà dit j'ai 18 ans j'ai la vie devant moi je veux mon bac à la fin de l'année. autant tout arrêter d'un coup. Le fait de déménager de Nantes à Montpellier pour la rentrée et d'avoir fait le vide de tous les drogués qui étaient autour de moi m'aidera à ne jamais replonger. Qu'en pensez-vous? Merci pour votre réponse. Cordialement Guillaume.

Mise en ligne le 17/08/2012

Bonjour,

Le fait de pouvoir déménager et de vous couper des relations en lien avec votre consommation de drogues semble être une bonne chose qui pourra, en effet, vous aider en étant moins tenté de reprendre une consommation. Mais si vous décidez d'avoir un soutien médical et/ou psychologique, il est important de pouvoir reprendre ce suivi dans votre nouvelle ville.

Il semble que vous ne soyez pas encore stabilisé quant au choix de votre stratégie pour votre sevrage.

Vous dites avoir suivi notre conseil en consultant un médecin spécialisé et avoir accepté avec son suivi une diminution progressive en partant de 4mg de subutex. Or il semble que vous n'ayez pas parlé au médecin qui vous suivait de vos états de mal-être que vous décrivez en étant à 4mg/jour. Il vous aurait sans doute adapté le dosage ou proposer un soutien avec un psychologue pour vous aider à traverser ce sevrage. Vous avez finalement décidé seul, de reprendre un sevrage « rapide ». Nous vous le répétons encore une fois, que vous avez le choix de la stratégie à adopter. C'est vous seul qui décidez.

Vous pouvez passer par un sevrage en passant à une abstinence totale immédiatement. Dans ce cas, les symptômes de manque physiques peuvent durer jusqu'à 3 semaines.

Où bien vous pouvez arrêter par pallier avec le suivi et les conseils de médecins. Procéder par pallier ne veut pas dire que vous vous sentirez bien tout de suite, mais diminuera les effets du manque comparé à un arrêt brutal. Nous vous avons précisé que l'avantage de cette méthode est de diminuer les risques de reprises même si la durée du sevrage est plus longue.

Quel que soit votre choix, un suivi médical et/ou psychologique est un atout considérable et n'est pas un signe de faiblesse. Plus tôt, vous pourrez être soutenu, moins il y a de risques d'aggravation de vos souffrances ou de votre vulnérabilité face aux dépendances à long terme.

Nous avons compris que vous étiez fermement décidé à arrêter toutes ces consommations et à ne plus jamais y revenir. Cette détermination est essentielle et c'est très positif que vous l'ayez. Seulement, il faudrait pouvoir comprendre que ce n'est pas suffisant pour répondre à une dépendance. Puisque justement une dépendance échappe à toute volonté de contrôle de la personne. Pouvoir trouver un soutien et un apaisement (auprès d'un psychologue ou d'une autre personne) dans ce que vous vivez vous aiderait davantage que de rester seul.

Peut-être pourriez-vous vous poser cette question : « qu'est-ce qui importe le plus ? De pouvoir s'arrêter tout seul ? Ou de pouvoir s'arrêter ? ».

Quoiqu'il en soit, vous aimeriez être totalement sevré et prêt à attaquer votre rentrée scolaire en septembre (dans deux semaines). Dans votre situation, que vous passiez par un sevrage progressif ou non, que vous déménagiez ou non, il est fort probable qu'il vous faille un

peu plus de temps(quelques jours à quelques semaines). Cela n'est pas dramatique et mieux vaut l'accepter que de se précipiter et risquer une reprise et finalement une perte de temps plus importante.

Nous vous souhaitons plein de courage pour vos décisions à venir et votre sevrage.

Cordialement.
