© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Arrêt du subutex !

Par Profil supprimé Postée le 19/06/2014 15:25

Bonjour à vous !

Alors voilà, depuis 3 jours j'ai arrêter le Subutex. Aujourd'hui sa commence à être dure, je fais que de bailler, j'ai les yeux qui pleure, je me sen extrêmement fatigué. Par contre pour le moment je n'ai pas de douleurs. J'ai pris deux semaines de vacances pour avoir le temps de m'arrêter. Mais voilà, la journée quand je sens que je fatigue de plus en plus, je file me coucher et alors que je ne dors pas, j'ai des genres d'hallucinations. Comme si je rêvais tout en étant réveiller et conscient de ce qui se passe, c'est vraiment bizarre. Je sens également la dépression m'envahir. J'ai envie de rien et j'ai très froid alors qu'il fait près de 40°c dehors.

Je viens à vous pour vous demander des solutions. Je me dis que peut-être un traitement pourrais m'aider mais je ne veux pas avoir réussis à arrêter le sub pour me retrouver avec un autre produit.

Je prends juste un peu de codéine (max 90mg/ jour. 3x30mg accompagné de 3x500mg de paracétamol). Pourrais-je augmenter cette dose? Est ce que je ne risque pas une dépendance à la codéine? Dans 3 jours j'arrête la codéine pour éviter cela, mais si mon corps pouvait en ingérer un peu plus d'ici là, je pense que je me sentirais mieux. Mais je sais pas trop.

J'ai pris la décision d'arrêter le sub car j'ai l'impression que sa me pourris la vie, je n'arrive pas à me fixer sur une dose fixe. Je prends entre 8 et 16mg/ jour et je suis aujourd'hui à 46kg pour 1m75. Sans compter ma perte de libido, d'envie de quoique se soit...

Je sais bien que je ne retrouverais pas ma vie comme avant car sa fait bientôt 10 ans que j'en prends, mais je n'ai jamais retoucher l'héro depuis. Mais si je pouvais redevenir moi-même se serait déjà un grand pas de fait.

Je suis entouré de ma femme seulement, mon fils étant trop jeune pour comprendre. Mais limite, c'est comme si j'étais seul car cette dernière ne comprends pas vraiment le syndrome de sevrage.

Je sais que je peux vaincre mon esprit et la dépendance qui c'est installé. Après tout, on est maître de soit même et je ne laisserais pas mon cerveau dicter ce que je dois faire, enfin je ne laisserais plus. La rechute j'ai pas peur, si je veux du sub il me faudra avoir une ordonnance, ce que je n'irais pas faire.

J'ai également les mains et les pieds qui me stresse, une sensation que je ne saurais pas vraiment expliquer mais qui est vraiment désagréable. Et je ne peux allez voir mon toubib car celui-èciu refuse que j'arrête comme ça. J'ai trouvé une boite d'Alprazolam, j'ai l'impression que sa me pose, mais peut-être juste une impression? Combien puis-je en prendre par jour?

Auriez vous des conseils ? Des réponses ? Je me sens un peu seul.

Merci d'avance, je me tiens prêt à vous lire.

PS: aucune chance que j'aille dans un centre d'addictologie. J'ai eu trop de mal à arrêter l'héro à l'époque à cause de ce genre de centre ou l'on rencontre tous ceux qu'il ne faut pas. Aujourd'hui la cam c'est du passé, je ne supporte d'ailleurs plus les aiguilles du tout, j'arrive plus à les voir sans peur. Aujourd'hui, il me faut me dégoûter du sub et je pense que sans un arrêt à la dure je ne pourrais pas en avoir un mauvais souvenir...

Mise en ligne le 23/06/2014

Bonjour,

Toutes les manifestations dont vous faites état sont celles du manque causé par l'arrêt brutal du subutex. Ce syndrome de sevrage survient le plus souvent vers le 3é jour de l'arrêt, parfois plus tard, et dure, selon les personnes entre une semaine et quinze jours. Le seul moyen d'éviter ou d'amoindrir ce syndrome est de diminuer très progressivement les dosages de subutex jusqu'à l'arrêt total mais cela n'a pas été votre choix.

Ce manque que vous éprouvez physiquement ne pourrait à priori être calmé qu'avec la prise d'opiacés. La codéine que vous consommez fait partie de cette famille des opiacés et doit dans une certaine mesure vous apporter un soulagement. Néanmoins, comme tout autre opiacé et comme vous le pressentiez, ce produit occasionne ou entretient la dépendance physique et le moment de l'arrêt de la codéine risque de réveiller ou de potentialiser les symptomes liés au manque.

Notre service ne peut pas vous conseiller sur des prescriptions médicamenteuses, des posologies, que ce soit pour la codéine comme pour l'alprazolam (anxiolytique qui lui aussi peut provoquer de la dépendance), seul un médecin pourra le faire.

Nous entendons votre refus de consulter dans un centre d'addictologie, mais nous nous permettons de vous rappeler que du temps est passé et que vous n'iriez probablement pas en rendez vous dans les mêmes dispositions qu'à une autre époque. Le fait que vous soyez seul, et vous insistez là dessus, pourrait être un élément fragilisant dans votre démarche d'arrêt du subutex. Il semble par ailleurs que vous ne soyez plus non plus accompagné par votre médecin prescripteur.

Tout ce sur quoi nous vous mettons en garde relève de préconisations générales, la réalité de chacun ne se vit évidemment qu'au cas par cas. L'idée un peu globale de que nous cherchions à vous renvoyer est que vous pourriez risquer de vous mettre un peu plus en difficulté dans votre arrêt en procédant comme vous le faites, ce qui ne veut évidemment pas dire que vous n'y arriverez pas.

Si nous pouvons vous être utile pour les jours qui viennent, vous aider à vous sentir moins seul, vous soutenir dans votre démarche, n'hésitez pas à nous recontacter. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe), au 01 70 23 13 13 (appel non surfacturé depuis un portable), ou encore par tchat.

Cordialement.