

## ARRET DU SUBUTEX

---

Par **Profil supprimé** Posté le 13/10/2011 à 18h02

Bonjour, je suis sous traitement subutex depuis quelques années pour contrer ma dépendance à l'héroïne, aujourd'hui il y a un an que j'ai stopper complètement mes conso d'hero...

Je fume des joints tous les jours, et ne ressens pas de dépendance particulière avec le shit, en revanche, voilà, je galère à descendre mon sub et à l'arrêter surtout et rapidement ! Comment pourrais je faire, quelles solutions existent pour stopper la dépendance à ce cachetons, qui finalement me rends plus déprimé que jamais...

Merci à tous pour vos réponses, je ne sais vraiment plus quoi faire !!!

### 13 RÉPONSES

---

**bluenaranja** - 15/10/2011 à 17h13

Bonjour !

Je ne suis pas sûre que le Sub soit lié à la dépression, on peut lire tout et n'importe quoi sur les forums à ce sujet. Mais je ne crois pas qu'il existe d'études sérieuses à ce sujet.

En tous cas un an sans tourner, bravo ! Tu prends combien de Sub par jour ? Tu le prends bien sous la langue ? Et depuis combien de temps ? Est ce que tu as un suivi psy en plus du sub ?

Parce que le sub règle juste le problème quasi "mécanique" du manque. Mais pour une guérison en profondeur, et pouvoir arrêter le sub sans en souffrir justement, il faut une prise en charge psy ou faire un sérieux travail sur soi.

Avec du recul, je pense que la substitution offre une parenthèse - plus de came à chercher du matin au soir, d'autre relations au monde, possibilité de faire un travail sur soi - un moment où l'on peut se reconstruire, et ne plus replonger, parce qu'on ne veut pas perdre ce qu'on a construit.

Je pense qu'arrêter le sub alors qu'on déprime, c'est la porte ouverte à la rechute. Moi, je baisse quand je me sens super bien, et quand je me sens mal, je touche à rien et j'attends que ça passe.

Enfin, désolée de ne pas t'apporter plus d'espoir, mais il me semble que, quand on arrête la drogue, on a l'impression que tout ira mieux, que tout redeviendra "comme avant".

Déjà, le "comme avant" n'existe pas, on idéalise toujours un peu, ensuite, ce qu'on a vécu durant la came, des choses forcément pas jolies jolies, sont toujours là, ancrées en nous. Et il faut apprendre à vivre avec.

Les gens, la famille ne réagissent pas forcément comme on l'avait espéré. Et parfois, le fait d'y arriver peut être flippant aussi.

Plein de choses qu'on a tendance à cristalliser sur le médicament, ce truc "étranger" à nous, et donc qu'on peut rendre facilement responsable de ce qui arrive.

Voilà, désolée de ne pouvoir t'apporter plus de solutions, néanmoins, ce que j'ai dit est issu de ma propre expérience et donc n'engage que moi.

En tous cas, je suis ouverte à la discussion et respecte tes choix. Si écrire ici te fait du bien, n'hésite pas !

Bon courage  
bluenaranja

---

**Profil supprimé** - 17/10/2011 à 13h07

J'ai commencer il y a quasiment 5ans le subutex, alterné par des phases came, puis depuis 1an, j'ai tout stopper, j'ai changer d'environnement, et me sens capable d'arrêter mon sub sans rechuter, je prends mon sub sous la langue comme il faut, je suis maintenant à 3;4/jour, mais varie de 3; 3,2; et parfois 3,4 mais cela devient rare...

Je me sens plutôt pas mal parré pour arrêter, justement, je sens bien que désormais, mon corps, mon esprit, ne veulent plus de ce medocs, et bizarrement, depuis qu'inconscamment, je n'en veux plus, je sombre de plus en plus, alors peut être que oui, c'est peut être du au fait que j'ai descendu assez rapidement cette année, mais je n'ai pas réellement d'autres symptômes de manque, je pense que si j'arriverai à arrêter la substitution, je retrouverai ma patate d'antan et tout le reste, enfin, je sais que rien ne redeviendra comme avant, mais j'aimerais juste me retrouver moi, et je ne m'y retrouve pas, ou plus, dans le sub...J'ai besoin d'arrêter aujourd'hui, parce que je ressens le besoin, et aussi parce que d'ici à peu, mes projets, ne me permettront plus de m'approvisionner tout les mois à la farma du coin...

---

**bluenaranja** - 17/10/2011 à 22h03

Hello !!

Cool, tout a l'air d'être très clair dans ta tête, et je crois que c'est ce qui compte le plus. L'esprit peut faire des miracles ! Perso, je suis passée de 16mg à rien en un mois, parce que j'étais enceinte et c'était une évidence. Je prenais juste de l'oéphytose, tisane en comprimés.

En plus, t'as déjà bien baissé. Tu as changé de vie et retrouvé un équilibre, tu as des projets à longs termes. Tout est réuni pour que ça fonctionne.

Tu peux peut être en parler à ton médecin et prendre un anti déprimeur léger, ou quelque chose contre les angoisses, juste pour quelques mois.

Le temps que tu stabilises tout ça.

Ou tu te tournes vers des méthodes plus naturelles : plantes, homéopathie, ce genre de choses.

Et surtout, fais attention à toi pendant cette période, le plus important étant - quand meme - de ne pas rechuter.

Bonne soirée  
bluenaranja

---

### Profil supprimé - 18/10/2011 à 10h46

Merci, pour tes reponses, encore une dernière question, queles plantes peut on prendre enfin homeo, phyto, aroma....Peu importe la methode, tant qu'elle est efficace ^^

Ce matin ca a été un peu dur, mais g repris mes 3mg comme hier, hier a été un peu difficile, mais rien comparer a ce quil mattend ^^  
Et la nuit, nickel, c meme etonnant...MERCI A TOI BLUENARANJA !!

---

### bluenaranja - 18/10/2011 à 16h19

Re !

Parfait, c'est important de bien dormir !

Alors en plantes, j'ai récemment entendu parler du kudzu, employé depuis des millénaires. Je me suis dit, chouette, je vais en planter sur mon balcon, mais :

Une fois installé, un plant de kudzu peut croître de vingt mètres par saison, à la moyenne de 30 cm par jour. C'est une liane vigoureuse dont les tiges à la base peuvent avoir jusqu'à 10 cm de diamètre, et dont les racines charnues peuvent atteindre plus de deux mètres de long et 10 à 20 cm de diamètre, et peser jusqu'à 180 kg. Chaque pied peut émettre jusqu'à 30 tiges.

Donc en fait non lol, je vais éviter d'en planter, c'est le truc hyper envahissant qui recouvre tout sur son passage !

Par contre, les usages ont l'air super intéressants et sont listés sur wikipedia.

Des études ont montré que le kudzu peut réduire à la fois la gueule de bois et l'alcoolisme ainsi qu'être utilisée dans le traitement de la cocaïnomanie.[réf. nécessaire] Le mécanisme n'a pas encore été élucidé, mais il pourrait être en relation avec le métabolisme de l'alcool et les circuits nerveux dans le cerveau. Le kudzu contient aussi un certain nombre de substances utiles, des isoflavones, dont la daidzéine (un agent anti-inflammatoire et antimicrobien), la daidzine (un anti-cancéreux) et la génistéine (un agent antileucémique). Le kudzu est l'unique source d'une isoflavones, la puéararine. Les composés des racines de kudzu peuvent affecter les neurotransmetteurs (dont la sérotonine, le GABA et le glutamate) et ils ont montré leur valeur dans le traitement de la migraine et de certaines céphalées  
source wikipedia

Par contre à acheter dans un lieu "sûr", je vais voir si je peux en commander via mon pharmacien...

Il y a l'oéphytose, de la tisane en comprimés - même si ça marche pas, au moins, ça fait pas de mal !

Et en médicament, il y a l'atarax, à la base c'est un truc contre les allergies, mais ils se sont rendus compte que ça marchait super bien contre les angoisses. Et donc sans addiction physique.

Et puis il y a des encyclopédies des simples en ligne, tu tape ton problème et plante, et tu auras des listes.

Pour les troubles du sommeil mineurs, contre le stress, les petits bobos du quotidien : eczema, conjonctivite, règles douloureuses, je trouve que ça marche bien.

Essaie ça d'abord, l'oéphytose, c'est pas remboursé mais pas bien cher, les herbes en vrac moins chères qu'en sachet en pharma. Et si c'est trop dur, parle de l'atarax à ton toubib.

Toutes façons le plus important c'est la motivation et la façon dont tu investis et construis ton projet, et se sentir prêt. Et tu as l'air de l'être et d'avoir pensé à tout.

Parle aussi de ta démarche au médecin qui te prescrit le subu, pour qu'il t'accompagne !

Bon courage  
bluenaranja

---

### bluenaranja - 20/10/2011 à 11h23

Hello MissK !

Je voulais juste te dire que ton parcours m'a touchée, et je suis bien contente qu'il y ait une "happy end" !!

Tes amis ont été merveilleux... Et toi, tu t'es bien battue !

Merci de nous donner d'aussi beaux témoignages et de nous aider, nous tous qui participont à ce forum !

Bonne journée  
blue

---

**Profil supprimé - 21/10/2011 à 10h52**

Merci beaucoup....

Moi je commence a en chier en descendant mon sub, du coup g une question , hier matin g pris 3mg, ca a tenu la journée ,mais vers 1h 2h du mat reveillé toute les demis heures, des reves de came de dealers jme suis meme fait tuer d'une balle de sang frois par un mec qui descendait dchez lui ke j'aijamais vu, enfin bref, toutes les ptits choses sympas....

G pas voulu reprendre de sub tout de suite, g attendu 6h ce matin, et g pris de nouveau 3mg....

4h après g la gerbe severe, mal au crane et jme sens pas très bien, mais pas de douleurs comme cette nuit du au manque etc...

Quelqu'un peut il m'aier a comprendre ce qu'il se passe ?!

---

**Profil supprimé - 21/10/2011 à 11h14**

Bonjour MissK,

Je suis le modérateur de ces forums. Je pense que même si vous n'avez pas de douleurs, les nausées et le mal de tête signalent quand même un état de manque.

L'apparition de cauchemars montre que vous avez pris une résolution d'arrêter mais que cela angoisse votre cerveau qui se révolte.

Si vous pouvez tenir le coup à 3 mg dans quelques jours cela devrait aller mieux. Mais si c'est trop dur voyez avec votre médecin à combien vous remontez.

Pouvez-vous nous expliquer pourquoi vous ne pourriez plus bientôt aller dans une pharmacie pour vous réapprovisionner ? J'ai du mal à imaginer quelle pourrait en être la raison. Ma crainte est que vous vous forciez à arrêter trop vite et que du coup vous replongiez. Néanmoins nous vous soutenons dans votre démarche parce que si c'est ce que vous avez envie de faire, il faut essayer. Mais comme cela va être dur, méfiez-vous absolument de tout "ami" consommateur ou dealer que vous rencontriez car vous serez en état de fragilité pour accepter de nouveau de la came. Ceci y compris après avoir passé le cap du manque malheureusement.

Allez, avec Bluenaranja nous (moi, notre service et les internautes ici présents) vous soutenons et vous souhaitons un bon courage.

Comme dit Blue, "nous restons dans le coin"...

Cordialement,

Le modérateur.

---

**bluenaranja - 21/10/2011 à 18h49**

Hello,

Le mieux serait de baisser très petites doses, et faire des paliers.

Quand j'étais enceinte, j'ai rien pris mais quand mon fils a eu six mois, ça faisait pourtant un an que j'avais rien touché, j'ai repris quelque mg de sub - jusqu'à aujourd'hui - 4mg par jour, à cause des cauchemars et de la psychose du : et si je croise un pote qui me propose de la came. Et aussi j'avais pas l'habitude d'être heureuse comme ça. Et ça fait bizarre d'avoir une vie calme et bien réglée, et tout va bien, quand on a pas l'habitude !!

Il me semble que ou tu baisses par micro doses, avec des paliers de sécurité, ou t'arrêtes tout à l'hospital, dix jours de sevrage et trois semaines de consolidation.

Ah je veux pas te décourager, je sais qu'il y en a plein qui arrivent à décro de tout. Fais juste attention à pas te mettre en danger... Parce que le manque, c'est le manque, et tout le passé te revient à la figure.

Je partage l'avis du modo, c'est dur, mais tu peux y arriver. Ceci dit, tout mais pas te mettre en danger... Tu es sûre que tu pourras pas avoir de sub plus tard ? Et tu te donnes combien de temps pour décro ?

Si tu le fais par quart de un mg, tu seras pas "mal", juste pas au top, mais pas en manque.

Courage ! Et surtout, fais ce que tu crois être bon pour toi !

blue

---

**bluenaranja - 01/11/2011 à 22h46**

Hello MissK,

Je venais aux nouvelles, voir si tu as envie d'en donner, et où tu en es par rapport au Sub.

Tu sais, on a tous des expériences et réactions différentes face aux prods. On parle, on parle, mais l'important, c'est que toi, tu trouves ta solution.

Tout ça pour dire que j'espère que ça va !

bluenaranja

---

#### **Profil supprimé - 17/09/2013 à 23h31**

"L'apparition de cauchemars montre que vous avez pris une résolution d'arrêter mais que cela angoisse votre cerveau qui se révolte."

quel tissu de connerie !

vous êtes quoi ? modérateur ? médecin ? psy ?

juste un ancien toxico à mon avis.....

les dépendances, les substitutions et surtout l'arrêt des substitutions sont des choses à prendre au sérieux qui ne se traitent pas sur des forums mais auprès de gens compétents et expérimentés.

quelle que soit la raison qui vous a conduit sur ce forum prenez contact avec le centre d'aide addicto le plus proche de chez vous et arrêtez de chercher une aide que vous ne trouverez jamais sur internet.

---

#### **Profil supprimé - 12/03/2014 à 16h46**

Yeah !!!

C'est rigolo, aujourd'hui j'ai pris le temps de repasser par ici et de relire le post,

Voici quelques nouvelles pour toi naranja

Ca va bien, j'ai finalement continué de descendre jusque 0.2 il y a un mois ou 2, puis j'ai pris mon dernier 0.2 lundi matin, pour l'instant ca va bien, dans la journée ca se passe plutôt bien, pas de symptômes physiques en tout cas, je ne suis pas hyper active certes, mais je fais ce que j'ai à faire tranquillement, disons que c'est un peu comme si j'avais une grosse grippe.

J'ai la chance entre 2 d'avoir modifié mon alimentation grâce à des rencontres géantes, du coup, le 100% vivant me convient parfaitement, et je crois que ça y fait beaucoup.

J'ai aussi trouvé une plante dont les tox de l'époque se servaient pour le sevrage avant l'intrusion big pharma, et ça va pas mal.

Pour la nuit, hier soir j'ai pris un tranxène 20 et du coup j'ai pas si mal dormi, réveil plusieurs fois mais vite redormi par l'effet sur moi tout a fait assommant de la benzo

Ce soir on verra, pour l'instant ca va bien, le soleil brille (sous la brume...) et les oiseaux chantent, les arbres bourgeonnent et tout va bien 😊

d'ici lundi prochain j'aurai passé la passe physique, il ne restera qu'à traverser la dure étape du mental, mais j'ai la chance d'avoir une vie dans laquelle je me sens bien !

Voilà pour toi, à bientôt 😊

---

#### **Profil supprimé - 12/03/2014 à 16h56**

Oulala, je sens tellement de négatif dans ton post... Je ferais au mieux pour composer dans la joie même face à ton discours réducteur !

Une question pour commencer ...

Qui a dit que je n'avais pas vu de médecin toutes ses années si ce n'est que pour les prescriptions déjà ??

J'aime pas tant lire autant de négatif dans un post, surtout quand visiblement on juge sans savoir réellement ce qu'il se passe !! Heureusement mes médecins car oui en toute ses années y'en a 2/3 qui m'ont suivi et qui étaient heureusement bien plus positifs que toi !! Autrement je m'aurais collé une balle !

Est-ce que le fait de venir chercher des témoignages constituerait une solution ?

Pour finir vu le nb de prescripteurs non expérimentés qui fournissent les ordos, je peux te garantir que le témoignage de gens qui ont réellement traversé tout cela aura toujours plus de valeur que les discours tout faits et corrompus par les labos des soi-disant médecins occidentaux !

D'ailleurs, si vraiment leurs buts étaient de soigner les gens et ainsi de les rendre autonome dans leurs fonctionnements nous n'aurions

pas besoin des geants pharmaceutiques 😊

Bref, je te souhaite bcp de sourire et de joie dans ta vie aujourd'hui 😊

---