

## ARRETER LE SUBUTEX

---

Par **Profil supprimé** Posté le 14/03/2012 à 09h46

bjr j aimerais qu'on m'aide je suis sous sub "seri eusement depuis un an (pendant 5 ans j'allais chercher mon traitement et m'en sevrer qd cas de pénurie) j'étais 16mg (8 sous la langue 8 dans le zen) et là j'ai bu un 2mg mais j'ai tapé 0,4mg (env4). le geste "tapper une trace" ne me quitte pas j'ai essayé de trouver la bonne méthode pour le prendre mais c'est certainement dans ma tête que se situe le problème !!! rien que le fait de prendre une "trace" m'a donné l'impression que ça va mieux !! je pense être capable d'arrêter le sub mais il faut que j'ai un moyen de me débarrasser de ce geste absolument si quelqu'un a une idée je suis preneur merci à tous pour vos réponses futures !!

### 3 RÉPONSES

---

**bluenaranja** - 15/03/2012 à 14h48

Hello,

Moi, c'était le shoot - il y a treize ans. Je me suis même vu faire un shoot à l'eau à peine teinté de sub.

Alors ou tu arrives à te convaincre que le sub est plus efficace pris sous la langue "comme il faut", que sniffé ou shooté. C'est prouvé. Ou tu passes sous méthadone.

blue

---

**Profil supprimé** - 15/03/2012 à 18h07

slt merci pour ta réponse. je pense que je suis capable d'en plus prendre de sub du tout si j'arrive à me débarrasser de ce geste ça fait 2 jours que j'ai "manger" mais ça ne m'aide pas j'espère et je veux y arriver je ferai tout pour

---

**Profil supprimé** - 18/03/2012 à 11h43

bonjour, bien sûr que tout ce fait dans la tête !! j'ai plusieurs reprises réussies à arrêter l'héroïne plusieurs semaines ou voir plusieurs mois... sans sub... mais maintenant que je prend du sub... dur dur pour arrêter... le cerveau aime ça le coquin... donc je pense qu'il faut que tu lui envoies plus de "message" que tu te parles, oui oui ça a l'air con mais pour moi ça marche, un peu plus tout les jours.. je me regarde et je me dis que ça ne peut pas continuer, qu'il faut diminuer, que c'est pas bon pour moi... d'un jour plus dur que d'autre mais bon c'est vraiment très difficile de se sortir de cette merde... courage, on est tous là je crois...

---