© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

sevrage subu....pire qu'arreter l'hero???

Par Profil supprimé Posté le 07/07/2014 à 08h11

Alors voila, j'y suis, au pied de ce putain de mur...
Je résume un peu mon parcours, c'est surement le même que pour beaucoup d'entre vous/nous..
J'ai 28 ans, commencé l'héro aux alentours de 17 ans, j'ai eu quelques phases de prise de conscience avec début de processus de sevrage au sub mais avec toujours une rechute au bout...ca a été comme ca jusqu'en 2010 ou enfin je me suis prise en main et ou j'ai vraiment arrêté,
l'héroïne j'entend...parce que je me rend compte aujourd'hui que je me suis bien mise dedans en me faisant prescrire du sub...
Et oui! je me demande si je n'aurais pas mieux fait de me sevrer de l'héro à la dure au lieu de faire la connerie de passer à la buprénorphine parce que....maintenant, je n'arrive pas à supprimer le sub! En plus, je fais un boulot plutôt physique, du coup, je suis complètement à plat, je vais pas vous énumérer mes symptômes, on les connait déjà tous...Là où je suis dégoutée c'est qu'en l'espace de même pas 3 mois, je suis passée de 24mg de sub à 2mg mais putain, impossible de supprimer ces 2 derniers milligrammes...
Je sais qu'il n'y a pas de formule magique, de remède miracle ou autre lapin prêt à sortir du chapeau mais si vous avez des conseils, des trucs qui m'aiderait à ne serait ce qu'un tout petit peu moins en chier, nom de dieu, je prend!

3 réponses

Profil supprimé - 09/07/2014 à 04h10

Je me reconnais beaucoup dans ton message, j'ai le même âge (mais j'ai tapé moins longtemps), j'ai descendu rapidement mon sub et à 2mg j'ai failli perdre tout espoir de l'arrêter... Mais j'ai fini par y arriver il y a 6 mois !

J'ai aussi eu tendance à me dire que j'aurais mieux fait de le faire à la dure mais combien de fois on s'est fait souffrir pour rien ? Le sub c'est pas un truc miracle, c'est de l'entretient de la dépendance et avec un paquet d'effets secondaires, mais ça a un point fort c'est que ça t'éloigne du milieu et de la défonce...
Et mine de rien (parce que je sais ce que c'est le fardeau de la dépendance) quand tu t'attaqueras au sevrage à proprement parlé, ce sera un putain d'avantage que tu auras. Psychologiquement tu seras bien mieux armé que quand la veille tu piquais du nez et que tu te disais "demain j'arrête"...

Ce que je peux te dire, de mon expérience, j'ai aussi bloqué à 2mg et c'est vicieux parce que pour tout ceux qui n'en prennent pas c'est peu, "t'as déjà fait le gros du chemin blablabla", j'te la fait pas tu dois connaitre... Et ça te fou la pression.

Si tu prends 1 comprimé de 2mg, je te conseille de changer ta prescription pour prendre 2 comprimés de 1mg.

Comme ça tu peux enlever 1/4 et le palier sera plus faible. T'essaye un jour, si vraiment t'es pas bien, tu prends le reste. Quand ça passe pas, faut pas trop insister et quand ça passe pas trop mal faut en profiter ! Moi j'ai réussi à débloquer le palier des 2mg quand j'ai arrêté de me fixer des objectifs (avec des doses et des dates et tout) et de subir la pression des autres qui s'impatientaient.
Les autres de toutes façon ils n'ont aucune idée et ils ne peuvent pas vraiment t'aider si ce n'est en te soutenant. Si tu te fixe des objectifs et que t'y tiens pas, tu te démoralise et ça t'aide pas du tout. Ton seul objectif c'est de plus prendre de came et d'en être heureuse et de te sevrer définitivement des opiacés naturels ou de synthèses quand ce sera possible.

T'es allé chez un médecin, tu t'es fait prescrire du Sub, t'as commencé à une dose que t'as déjà divisée par 12, t'es venu ici etc... Tu vas y arriver, quand on s'en fou, l'essentiel c'est que t'y arrive !

T'as encore quelques étapes difficiles à franchir, je ne vais pas te mentir mais franchement ça vaut le coup ! Ne te démoralise pas, le sub c'est de la merde, ça te ronge, mais la came c'est pire parce que tu kiff et que c'est cher et interdit ! Alors dis toi que t'es dans une phase de transition, vers la fin et bientôt tu pourras te sevrer définitivement de tout ça.

Pour le sevrage, c'est moins violent que la came mais c'est plus long. Faut être un peu fataliste et voir ça comme une maladie qui va guérir toute seule. J'ai eu le chikungunya très récemment et c'est un peu pareil, tu prends du doliprane et t'attends que ça passe, même si ça te gonfle, c'est comme ça... Sauf que contrairement à un virus, t'as un truc incroyable à la clé, la liberté !

Bon courage !

Profil supprimé - 14/07/2014 à 04h45

salut,ecoute liko jai 38ans,j ai jamè pri d hero(j tapper pas mal de cock jai stopper ya 2an kar jcomencer a mla shouter)(mè en cmoment jprend du speed kom pa permit!!,)bref,,mais par contre jai eter grave depandant dce putin de sub!!j en prenait kar n etant pas heroinnomane,une ligne me defancer!,pi aussi pour faire des melange avec la cock,bref,jai trop ecouter de connard,et si j aver su!!donc vla kelk conseil sincere,un,le gro blem du sub,c est kcè blanc,cachet,donc snifable,ou injectable,(si ca a pa changer),et le blem c est bien ca les dernier miligrame(preuve kcer pa une kestion de dose),moi c eter en prison,et cke jpe te dire ,jlè vu aussi autour de moi,c est kon tu voi kta ce blem,tu tmè a la methadonne!!!!n ecoute pas certin toubib,pharmaco!!le sub coute cher,y t incite rarement a la methadone,pourtant,2mgr,dsub,c est environ?5milgr de metha sirop,ou gelule,(et la metha 60mlg cè lflacon le+doser,et 5le moin,t arrete le 5 avec un mèdoc,donc jconner lu le nom,dsl,peut le save,un medoc vrement pa danger,pa benzo,ou koi),et la metha ya pas de rusch,et dure dans le temp,avec iimpossibilitè d etre en manke,env 48heur!!c clair,,et pourkoi??je sait pas mè facilment arretable,ca fatigue pas!ni psychik ni phisik a haute dose,alor toi?2mgr de sub,cè peu en metha!!en 4moi t sorti d affaire!!!!!rare sont ce ki vont te dire ca,mè moi la metha ma sauver la vie,ce putin dsub!!ma fè bockoup perdre,voila essaie?mè stp,ne fè pa l erreur ke jai fè une foi sou metha,NE PREND JAMAIS du SUB!!!!tu va avoir un mank ,un truk de malade!!pendant 6heur rien a faire!!jai du appler les pompier!!!kar l un coupe l effet de l otre (antagoniste!!)par contre sou sub tu prend dla metha,rien??tè pas en mank??moi ca fser +de 24heur javer pa pri ma metha,jai pri 4mlg dsub,laisse tomber un bad de trip lsd,ou kètamine a coter c est dla plaisantri!!!voila,ta 31an?jsui sur ktu pe ts arreter avant 33,stu tmè a la meth,si ta poser cette kestion c est kle sub,laisse tomber!!!jsui franc moi jte ldit meme a 0,5mlg,jour ,t arretra pas!i tlè faudra tè 0,5mlg,voila bonne chance,ps:la meth aussi te passe l envie de boire,,sta blem d alcool!!et aukun blem libido,n ecoute pa les gen,moi de 120mil,a 30,en 9moi sans blem,avec le sub?puff!3an ,jai fè ke monter,et jai des pote ki men rmercier,sont passer du sub a la metha,leur vie a changer,,fait tourner!!salut,et bonne chance!!
,hakko83

Profil supprimé - 04/09/2014 à 10h01

Salut je viens d arrêter le sub ca fait 3 semaines la ca va seulement mieux oui c plus dur physiquement que l héro mais par contre g pas l obsession je me suis fait aider par mon doc si tu veux arrêter ne prend pas de b enzodiazépines c dangereux et t en retombe accro c les dix premier jours que c dur après tu retrouve des sensation la g encore des symptômes mais c espace ou qd g fin g l impression de renaitre ca ma gâché. 10 de ma vie a cause de ca je suis tout maigre gdeja repris 4 kg en une semaine faites comme moi arrêter et fuck la drogue pu jamais et prenez votre courage entre 2 mains et stoppez tout ca vous vous sentirez mieux c sur c pas facile vous vous sentirez mieux g l impression de renaitre vola c t mon expérience espère que ca vas,motiver quelqu un merde aux drogues et bonne journée a tout le monde