© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Truc et astuces pour arrêter les traitement de substitution

Par Profil supprimé Posté le 24/02/2015 à 03h47

Bonjour j'ai bientôt 30 ans et ça fait environ 6 ans que je suis sous SUB et 13 ans que je prends des médoc tt les jours (valium et somnifères) , à l'heure actuelle je prends 1 B8 par jour 4 valium, 4 attarax, 2 havlane et ca c sur l'ordonnance dans la réalité tt les mois chui en avance sur la date pour des caché qui font plus vraiment effet au dose "normal" ex: là il est 4h et pas envie de dormir après avoir pris 3×2 valium et 3×2 attarax vers 9h puis vers minuit avec 2 somnifères puis vers 2h.
Donc mon but est d'être indépendant, pouvoir sortir de chez moi sans 1 armoire à pharmacie dans les poches le pire c qu'il n'y a rien de récréatif et que ça sert vraiment à rien je n'ai pas de maladie mentale style (bi polaire, schyso etc...) alors si vous avez connu ça ou si vous avez des proche dans le même genre de galère peut être vous avez des astuces à mettre en place sur du +ou- long terme afin de faciliter la diminnussion et PK arriver à stopper chui preneur. Jai pas l'habitude de demander de l'aide à ce niveau alors je jette 1 bouteille à la mer, qui sait !