© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage subutex

Par Profil supprimé Postée le 26/02/2016 16:59

> Bjr pouvez vous me conseiller pour arrêter cette merde qui me gâché la vie...comment mieu supporter le sevrage du moins la nuit sachant que je suis au dosage minimum 0,4 mg.merci davance

---

Mise en ligne le 29/02/2016

Bonjour,

Arrêter un traitement de substitution n’est pas une décision anodine ni facile à mettre en œuvre. Toutefois, si vous êtes à un dosage de 0.4 mg, vous avez sans doute déjà bien entamé la diminution et nous tenons tout d’abord à vous en féliciter.

Les conseils que nous pouvons vous donner relèvent plus de l’ordre du confort : lorsque vous ressentez des symptômes de manque vous pouvez par exemple prendre un bain car l’eau chaude détend les muscles. Par ailleurs, être entouré de proches qui vous soutiennent dans ce moment peut être aidant.

Certains médicaments peuvent également soulager des symptômes. Néanmoins, nous ne sommes pas médecins et nous ne pouvons vous fournir une liste de ceux-ci.

Par ailleurs, si vous avez un traitement, vous êtes vraisemblablement suivi par un médecin. Peut-être pourriez-vous lui demander conseil ? Il est toujours préférable pour le confort mais aussi pour augmenter ses chances de succès, de travailler en partenariat avec un médecin addictologue. Si vous êtes suivi par un généraliste, peut-être pouvez-vous prendre contact avec un centre d’addictologie pour bénéficier d’un suivi plus régulier pendant cette période ?

Sachez aussi que, même si cela n’efface pas le syndrome de manque, parler peut vous aider à garder la motivation que vous semblez avoir et à traverser les moments difficiles. Notre service est ouvert de 8 h à 2 h tous les jours par téléphone (0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit) et nos écoutants peuvent échanger avec vous à ce sujet.

Bon courage et prenez soin de vous.

Cordialement,