© Drogues Info Service - 17 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage subutex

Par Profil supprimé Postée le 09/04/2019 16:57

> Bonjour, j'ai 30 ans, je prends du subutex depuis 10 ans, je viens de terminer une formation je vais être au chômage dans 1 semaine j'aurais donc du "temps libre" avant de retrouver un emploi. Je souhaite profiter de ce temps pour me sevrer du subutex d'un coup, c'est une décision mûrement réfléchie et volontaire. Je serais entouré et soutenu par ma famille.
>
> Auriez vous quelques conseils pour m'aider à surmonter cela?
>
> PS: je suis suivi par un médecin généraliste incompétent, je suis allé au csapa pendant un an mais suite à ma reprise d'étude j'ai du retourner voir mon généraliste car leurs horaires ne me convenait pas. J'ai appelé le csapa mais le rdv qu'ils m'ont proposé est dans trop longtemps. Que faire? Aller un voir un médecin plus compétent? Dois je aller voir un médecin qui pourrait me prescrire quelque chose pour m'aider le temps du sevrage?

Mise en ligne le 11/04/2019

Bonjour,

Vous évoquez une volonté de vous libérer d'un produit de substitution et il nous semble important d'insister sur la possibilité de se libérer seul d'un produit psychoactif.

Vous dites avoir mûri cette décision et la part de volonté, le sens que vous allez donner à cet arrêt sont essentiels dans la démarche. De ce que nous comprenons, vous vous sentez prêt et c'est un élément fondamental pour envisager la réussite de votre projet d'arret. Un autre élément déterminant est le soutien de l'entourage hors vous dites être entouré et soutenu.

Vous n'indiquez pas la posologie prescrite ni si vous envisagez un sevrage brutal ou en diminuant les doses et il est souvent préférable de se rapprocher du prescripteur afin d'évaluer la situation avec lui.

Dans le cadre d'un arrêt brutal du traitement, l'usager s'expose à un syndrome de sevrage plus ou moins sévère survenant souvent dès le 3ème jour mais pouvant aussi apparaître plus tard. Dans le cadre d'une diminution progressive, les doses jusqu'à l'arrêt total peuvent exposer également à un syndrome de manque mais dont les symptômes sont atténués.

La durée de ce syndrome de sevrage apparaît généralement à partir du troisième jour après l’arrêt et est très variable d’un individu à l’autre mais elle est habituellement comprise entre une semaine et quinze jours.

Parmi les manifestations à anticiper, les principaux symptômes rapportés par les usagers et par ordre de fréquence sont une perte d’énergie, de l'insomnie, une perte d'appétit, des douleurs musculaires, diarrhées, larmes et bâillements. Ces symptômes ne sont qu'une liste, certains usagers parviennent à les gérer aisément alors que d'autres sont plus exposés. Il est également important de repérer, que ces symptômes, quels que soient leurs forces, ne présentent pas de risque pour la santé.

Anticiper les effets au sevrage, réfléchir à la façon dont vous allez les appréhender, prendre soin de vous, vous entourer de personnes de confiance, prévoir des activités qui vous sont agréables et reposantes pourraient suffire au bon déroulement de votre sevrage mais comme vous le dites, vous rapprocher d'un professionnel de santé ou de votre pharmacien pour avoir des conseils sur quelques produits apaisants pourraient aussi venir en complément.

Si vous pensez qu'appeler le service peut vous aider, nous vous invitons à ne pas hésiter, pouvoir en parler, évoquer des ressentis apporte parfois un apaisement.

Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuite) ou par chat via le site de 14h à minuit.

Bien cordialement