© Drogues Info Service - 13 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

Subutex

Par Stop Posté le 10/11/2024 à 15h43

Bonjour ???? je vous raconte mon histoire vite fait après 4 ans sous tramadol pour des douleurs de dos. C est en diminuant les doses que je me suis aperçue de la dépendance que j avais à ce médoc.

Pour faire court rdv au CSAPA avec lequel on a mis en place un traitement de substitution donc le SUBUTEX.

De 8mg , le premier jour 6mg le deuxième et 4mg le 3 ème. Pour passer ensuite à 2mg sur plusieurs mois. Évidemment c était magique plus de symptômes de dépendance au tramadol. Tremblements,sueur, dls abdo, chaud froid etc...

Environ 6 mois plutard à 2mg à savoir que je me suis jamais sentie en forme j étais déprimée crise d angoisse fatiguée perte d énergie. Beaucoup de mal a trouver le bon dosage.

De mon ami le subutex est devenu mon ennemi. On remplace une drogue par une autre à laquelle aujourd'hui je suis devenue dépendante.

Ça fait bientôt 2 ans que j ai commencé, je veux arrêter tout ça donc de mon propre chef, je suis à 0,40mg fois 2 depuis 4 mois.

Ce subutex est tellement sournoi difficile a stabiliser pour se sentir bien , moi je n y arrive pas c est pas grand chose ce dosage mais je ne peux pas m en passer pour affronter ma journée, ce tout petit morceau insignifiant sans lui je ressens des symptômes de manque et surtout l envie de rien parfois même des idées noires. J ai beaucoup de mal à trouver des informations sur le sujet , je voudrais échanger avec des personnes qui sont dans la même galère que moi.

J ai peur de tout arrêter j ai peur de subir tous ces symptômes c est l enfer.

Voilà j espère avoir été clair.

Quelqu un derrière son écran vit peut-être la même chose que moi.

A très bientôt

27 réponses

Melhani - 31/12/2024 à 13h20

Bonjour,

Je ne sais pas où tu en es dans ton arrêt ou dans ta tentative d'arrêt, mais je me retrouve assez bien dans ce que tu dis.

À savoir qu'après plusieurs années de consommation, j'ai depuis plusieurs mois diminué pour arriver sensiblement à la même dose que toi. Pour autant, il m'est difficile d'imaginer un arrêt total car j'ai déjà connu un sevrage très difficile avec le Sub et j'appréhende énormément.

Je cherche justement des tips, conseils et autres, astuces pour passer ce cap.

J'avais dans l'idée d'essayer de décaler mes conso en tentant un jour sur deux.

Je travaille, et je sais que je ne peux pas prendre de congé pour gérer cette question.

Donc si depuis ce message tu as trouvé 2, 3 astuces, je suis preneuse sinon un soutien ne serait-ce que par l'écrit c'est toujours ça de pris. Je te souhaite bon courage.

Stop - 31/12/2024 à 16h25

Bonjour Melhani suis contente de partager avec toi et surtout je me sens moins seule

Alors oui depuis mon premier message j ai réussi a passer à un
seul comprimé de 0,40mg.
Je me suis dis rien ni personne ne pourra m' aider à avancer et me libérer. C est le subutex et moi ou moi et le subutex????

Le premier jour j ai eu peur des symptômes je me suis dis (oui je me parle beaucoup)???????? au pire je prendrais le deuxième si c est trop dur.
Finalement la journée s est passée avec comme une impression de chercher ma respiration, des bouffées de chaleur mais j' ai survécu.

Le 3 ème jour c était plus dur nausées, mal de dos, douleurs abdos, sueur jour et nuit, mal de tête c était surmontable.

Les jours suivants, mise à part les bouffées de chaleur les autres symptômes ont fini par disparaître.

Aujourd'hui ça fait 6 semaines. Si un jour pour une raison que seul le subutex connaît je devais en reprendre deux une journée où bizarrement mon corps me réclamait c est pas grave je le ferai et continuerai à 1 le lendemain.

Voilà si ça peut t aider. Un petit conseil pour ton ordonnance prévoit plus large au cas où afin de ne pas être trop juste et de paniquer si tu n en as plus assez. C est rassurant d en avoir plus même si tu ne les prendras pas.

Il y a encore 3 mois je n aurai jamais pensé y arriver toi aussi tu peux????

2025 j espère m en libérer définitivement

Je te souhaite du courage tu n es pas seule et si moi j y arrive

alors toi aussi.

Bon réveillon à toi

Cordialement

Daruma513 - 01/01/2025 à 16h10

Je vais sûrement appeller infos drogue service pour qu'il me donne une liste d'endroit ou je pourrait faire un sevrage sous surveillance mais je suis désespérer je ne trouve rien du tous et la buprénorphine me rend vraiment malade

Stop - 02/01/2025 à 08h25

Bonjour je compatis vraiment, je sais ce que tu vis???? il doit exister des hospitalisations de courte durée afin de trouver et de pouvoir ajuster le traitement et surtout le dosage qui pourrait te convenir afin de pouvoir vivre un peu près normalement sans être mal toute la journée et parfois la nuit Garde espoir et le courage ça finira un jour..

Cordialement

Bask - 02/01/2025 à 15h18

Bonjour , meilleur vœux à tous ce qui passerons par là.
Félicitations Stop et pour toi daruma voilà mon histoire .
Je suis tombé sur ton post par hasard. Alors je n en suis pas au sub mais j ai eu une très forte dépendance opiacé pendant plus de 10 ans et bien sûr j ai connu l'interruption d achat en pharmacie sans ordo.
Je suis aller voir un psychiatre pour ma part qui m'a prescrit du dicodin, style de codéine à libération prolongé et j ai réussi avec cela partiellement . Ce qui a vraiment fonctionné pour moi c est le kratom, c est degeu mais tu n as pas les symptôme et j ai baisser les dose doucement . Sinon Je prenais jusqu a 3 boîtes de daphalgan codéine par jour , le psychiatre d une certain âge me disais attention au foie et je lui ai répondu que en tant que bon deogué je connaissait les risque et que je faisait des extraction des comprimés pour virer le paracetamol. Il n avait jamais entendu cela , bref je m égare mais c est toujours bien de lire les expériences des autres.
Ou j en suis maintenant …. J ai dit avoir réussi à arrêter et c est vrai mais parfois je craque car même sorti de l emprise tu penses à cet état second qui te met psychologiquement bien ..Une ou deux boite qui passent sur une ordo de temps en temps non remboursable par la secu car vu l abus qu il y avait eu il avais bloqué cela en pharmacie . Donc oui des fois je prend et quand j arrête j ai de nouveau les symptômes de manques . Moins fort que ce que j ai connu . J ai essayer plusieurs fois un arrêt sec sans rien , j ai réussi une fois , malade pendant 1 semaine et bien 4 jours de manque affreux et la nuit syndrome des jambes sans repos en plus .
Il faut être fort , tu peu y arriver , jamais je pensais un jour l en sortir mais j avais réussi . Je fais le con de temps en temps , je dirai 2 boîtes « plaisir » tout les 15 jours .
Le sub j en veux pas pour la raison que tu explique au dessus. Il faut bouger aussi pendant l effet de manque même si tu n a pas envie mais de faire des choses aide à en oublié d autres.
Je repasserai pour suivre ta suite .
Au plaisir , bise du pays basque

Stop - 02/01/2025 à 16h50

Bonjour à tous et à toutes . Nous sommes plusieurs a partager

nos histoires plus ou moins différentes mais tellement similaires avec cette difficulté à sortir de cette addiction de M.
Je me reconnais dans chacun d entre vous et ces symptômes si horribles. Les jambes et les bras sans repos oui ça aussi.
Je me souviens au démarrage la buprenorphine me déclenchait des crises de panique, j avais envie de rien, plus d énergie et même ces idées noires. J ai veçu l enfer. Aujourd'hui je n'ai pas retrouvé mon vrai Moi la personne que j étais avant. Elle est où j étais une femme dynamique, solaire, avec des projets plein la tête. Tout à disparu on dirait que cette molécule a pris ma personnalité. A suivre...
Merci à vous ça fait du bien de vous lire.

Bisous du Nord de la France

Duruduru1000 - 05/01/2025 à 12h35

Moi je compte faire un sevrage a la buprénorphone a domicile je cherche des témpignage de gens ayant déja essayer un sevrage a 11-12mg je trouve aucun tempignage apparement se serait comparable a un sevrage de héroïne ??? Mais par apport a mon dosage je trouve aucune témoignage c'est sa qui me fait peur, avez vous des témpignages de personnes ayant essayer dans ces dosages ?

Melhani - 06/01/2025 à 19h00

Duru franchement à ton dosage je dirais que c’est pire que l’héroïne.

Mais j’ai tellement de mauvais souvenirs de mes arrêts de la came… plus intense mais moins long que le sub. Si je fais un raccourci que vous me pardonnerez.

De 12mg je suis descendue progressivement en prenant le temps, car les tentatives « à la dure » se soldait par la prise de méthadone trouvée par d’autre biais, ou par de la codéine, des tramadol, kéto, C, alcool, bref remplacer une conso par une autre n’avait pas de sens…

Aujourd’hui ma plus grosse appréhension en pensant à l’arrêt complet sont les crises d’angoisses couplées au manque de sommeil. Je sais que je vais être fragile, vulnérable, irritable mais je ne veux pas m’arrêter de travailler car je me dis que je serais encore plus mal à ruminer chez moi.
Et en même temps mon travail me demande d’avoir une machine à pensée en bon état de fonctionnement !
Il me faudrait un boulot où je suis occupée mais où je n’ai ni à réfléchir ni à prendre des décisions…

Lors de mon dernier arrêt j’avais pris du Diazepam pour dormir mais ça ne suffisait pas. Réveil nocturnes, sueur, jambes sans repos.

J’ai lu sur le forum une nana qui disait de faire une liste de ce dont on aurait besoin avant d’arrêter et je me dis que c’est vraiment pas con. Se préparer un peu comme si tu partais en trek et qu’il faut tout avoir parce qu’une fois dans le mal t’es pas vraiment en capacité de faire les choses.
Genre avoir une bouillotte à portée de main (bah ouais y a les sueurs et les coups de froid) de quoi manger en terme de bouffe confort ou réconfort. Suffisament de dafalgan codéiné et Diazepam ou autre pour atténuer un peu…

Putain j’ai le sentiment d’avoir un dosage ridicule (par rapport à avant) et en même temps que c’est plus

compliqué de tout quitter…

Mais y a toujours une sortie au bout du tunnel !!

Force à vous de mes montagnes de Savoie !

Dixie - 14/01/2025 à 12h29

Bonjour à tous , dernière prise de sub dimanche matin je n'étais plus qu'à 0.4 mg depuis juin après 24 ans de prise,avec des hauts et des bas, arrêt de travail de 8 jours. Depuis hier midi fatigue, cette nuit bien mal dormi réveil toutes les heures , pour m'aider j'ai du xanax et seresta , pour l'instant des petites prises de seresta de 10 mg , j'ai commencé à prendre de l'ibuprofène ce midi également . Sinon pour l'instant ça va quand même, je m'attends quand même à ne plus tarder à avoir des impatiences aux membres , pour cela j'ai un vélo élliptique qui j'espère pourra me soulager !??! on verra, ce qui me rassure est d'être bien entouré , par ma femme , et par des amies infirmières

Ar31 - 07/03/2025 à 08h33

Bonjour tout le monde,
Je voulais partager mon histoire pour avoir des conseils,
J’ai commencer à prendre du tramadol il y’a plus de 5 ans jusqu’à arriver à une dose de 800mg/j pousser par ma mère j’ai décider de voir un addicto qui ma prescrit du sub j’ai commencé a 2mg puis je suis monter a 6mg pendant 1 mois et c’est dernier jour je suis descendu a 3mg maintenant je veux arrêter et je suis motivé je voulais avoir des conseils si j’arrête directement ou je baisse les doses et je me demandais si c’était plus facile d’arrêter le tramadol ou le sub

Jessnaya - 28/07/2025 à 10h41

Bonjour,
Je voudrais avoir des explications svp, pour une personne qui n’a jamais pris de subutex est-ce qu’il serait dangereux qu’elle commence par le dosage 8mg ?

Je vous remercie de vos réponses apportées.

Profil supprimé - 29/09/2025 à 21h35

Bonjour,
Je suis dans la même situation que vous, sauf que dans mon cas il s’agit de plusieurs décennies de consommation.
Pour raconter un peu mon histoire : après avoir travaillé en Suisse pendant plusieurs années, dans un milieu festif, je suis devenu dépendant à presque toutes les drogues possibles. Après avoir quitté la Suisse, j’ai commencé un sevrage avec du Subutex. Mais, en manque de sensations, j’ai fini par m’injecter ce produit pendant quelques années.
En 2009, j’ai eu un problème à l’oreille interne, un peu comme un petit AVC, ce qui a déclenché un arrêter brutal des injections ouf . Depuis 2009, je n’ai plus jamais fait d’injection et j’ai réussi à réduire progressivement les doses. Bien sûr, je n’ai plus touché à aucune autre drogue depuis.

Aujourd’hui, je suis encore à 4 voir 5 comprimés de 0,4 par jour et je commence vraiment à en avoir marre de devoir voir mon médecin tous les mois. D’autant plus que j’ai une très bonne situation familiale, une

femme en or, deux enfants adorables et une situation professionnelle avec de grandes responsabilités.

Je voyage énormément pour mon travail et personne, pas même ma femme, n’est au courant de cette part de mon passé. Je ne veux pas qu’elle découvre mon histoire catastrophique. Je reviens d’ailleurs récemment d’un voyage aux États-Unis avec ces foutus médicaments dans une valise bien cachée… je ne vous raconte pas la galère que je vis au quotidien.

Cette situation ne peut plus durer : je n’arrive pas à m’en débarrasser et je n’ai pas envie de remplacer ça par autre chose. Je ne fume pas, je ne bois pas une goutte d’alcool, mais je suis prisonnier de ce traitement, voilà pour moi merci de m’avoir lu

Melhani - 01/10/2025 à 10h46

Bon et bien près de 10 mois après ma première réponse à ce post, j’en suis toujours au même point.

Je te Rejoins sur le sentiment d’être prisonnier du traitement alors que le reste de ma vie est “équilibrée”, j’ai aussi un poste à responsabilités et je pense Qu’il serait inconcevable pour mes collègues et mes équipes d’imaginer mon parcours et le fait qu’aujourd’hui je sois dépendante du sub pour venir bosser…

Alors “l’avantage” c’est que la personne avec qui je vis, qui a aussi une vie équilibrée et qui est inséré socialement est aussi sous SUB. Donc on se comprend et on se soutient mais ce n’est pas plus simple de tout stopper, surtout que cela signifie qu’il y en a toujours à la maison…

Le cercle vicieux est permanent. Quand je tente De ralentir, j’ai rapidement des sensations de fatigue intense, bâillement, ralentissement, mal être et du coup difficile d’assurer au boulot dans ces conditions. Et du coup il me faudrait des mois d’arrêt pour y arriver mais seule chez moi je ne tiendrais pas bien longtemps, le boulot me sort de tout ça aussi.
Bref le serpent qui se mord la queue…

Orangesanguine - 01/10/2025 à 12h09

Bonjour,

J'ai arreté le Sub il y a 13 ans. J'avais commencé pour arrêter l'héroïne et surtout sortir des contacts humains néfastes.

Pour la faire courte, j'ai commencé aussi autour de 12mg, vers la fin j'ai drastiquement diminué les doses avant de faire le sevrage. Pour ça j'acceptais d'être légèrement en manque pour pouvoir réduire au maximum (juste au stade du malaise/sueur et quelques crampes).
Je divisais mes 0.4 en deux, puis en 4, puis en 8... Pour n'avoir donc que 0.05mg par jour. C'est après quelques temps à ce dosage, une semaine ou deux je dirais, que j'ai fait le vrai sevrage final.

Malgré cette dose très réduite, je ne vais pas vous cacher quz ça été dur... Insomnies, chaud/froid, sensation de peau lacerée contre les vêtements... À peu près 4-5 jours d'enfer, puis 3 semaines pour que vraiment le reste aille mieux (sommeil etc).

Je pense que y'a pas de miracle, si on travaille il faut sacrifier une semaine de vacances, voire ajouter un arrêt maladie en plus de quelques jours pour arriver à arrêter... Et si possible un entourage pour s'occuper de nous, à defaut prévoir boîtes de conserves ou aliments faciles à préparer.

C'est une vraie libération quand on s'en détache, ça vaut le coup d'en passer par là après on est vraimenr fier de l'avoir fait.

Orangesanguine - 01/10/2025 à 12h12

J'avais mal lu le dernier message...
Je ne veux pas être pessimiste mais si vous n'arretez pas à deux ça me semble (presque) irréalisable... Pendant le sevrage on devient fou, s'il y en a à côté c'est mort :/

Ça ne pourrait pas être un objectif de vie en commun ?

Profil supprimé - 01/10/2025 à 13h54

Très bons conseils que donne Orangesanguine
Il fiaut vous donner les moyens d'y arriver, ca dot être votre priorité et mm avant le travail

J'ai moi aussi essayé d'arrêter la cocaïne basé en continuant de travailler pour ne pas cracker et me maintenir en forme au travail mais cela n'a pas fonctionner j'ai du vraiment faire une pause et me recentrer sur le sevrage en profondeur en passant par toute les étapes que cela implique.

Pas facile de combiner tout cela avec une vie "normale"

Dixie - 04/10/2025 à 13h48

Bonjour à tous , j'ai fait mon sevrage subu à0.4mg en janvier après 24 ans de prises , et diverses autres prises des fois , arrêt 8 jours , renouvelé une fois car pas en forme du tout, les mois suivants un peu moins de peps c'est sûr, mais aujourd'hui je revis , plus besoin d'aller au médecin tous les mois , de cacher un susbu au taf en cas d'oubli...etc, bon courage à tous ceux qui prennent le même chemin, félicitations par avance

Philou - 24/11/2025 à 20h20

Salut à tous et bienvenue au club des accrocs au Sub si j’ose dire hihi.. j’en ris parce que cela fait presque 25 ans que je prends cette merde.. mais est-ce que celle-ci en est une m, vraiment.. je me suis posé cette question de nombreuses fois. Pour ma petite histoire, je vais pas écrire un roman lol.. je résume.. à 35 ans après un divorce, nouvelle copine de 20 ans alors que j’en avais 35.. je suis tombé dans la cocaïne.. bla-bla-bla.. après 2 années de bamboula et bcp d’argent dépensé, de mauvaise fréquentation.. je décide d’arrêter la blanche et d’en parler à mon médecin.. je commence à 8 Mgr.. bah ouais, après avoir consommé entre 3 à 5g de poudre par jour, il fallait taper fort.. puis j’ai diminué, non sans mal et quelques rechutes.. et puis y’a 1 mois j’arrête mon 0,2 brutalement.. de nombreuses années pour passer de 8 Mgr à 0,2 Mgr.. très très grosse erreur de ma part, n’arrêtez jamais brutalement c’est un conseil.. même avec bcp de volonté et bcp de nuits blanches je m’accroche, en vain.. mal partout, pertes d’énergie, d’appétit, de sommeil et j’en passe, mais aussi perte de libido hihi.. alors aujourd’hui à 60 ans, j’ai été obligé de reprendre un 0,2, c’est peu mais ça m’aide tellement.. alors courage à vous tous et n’ayez pas honte, ça arrive à bcp de monde d’être dépendant.. vos témoignages m’ont aidé et je sais que je ne suis pas seul.. ça aide aussi d’en parler parce qu’on ne peut pas en parler à n’importe qui, à personne, on se cache de notre entourage car on a honte, mais n’ayez pas honte.. plutôt d’être mal dans sa peau, dans sa tête et faire vivre un enfer à tout le monde.. je reprends un 0,2 par jour

et ça va. Je ne vous encourage pas à continuer mais c’est très très dur d’arrêter, car on trinque physiquement, mentalement et psychologiquement.. désolé j’ai écrit un pavé mais dites-moi sincèrement.. vous aussi ça vous aide d’en parler ? On a bcp d’aide autour de nous si on veut, c’est vrai.. cure, sites dédiés, appels drogues info, psy, médecin bla-bla bla mais personne ne peut comprendre comme c’est difficile d’arrêter à part vous, n’est-ce pas ?

Orangesanguine - 25/11/2025 à 09h15

Du subutuex pour arrêter la coke ??? C'est vraiment stupide de la part du médecin... Ce n'est pas du tout fait pour, ça rajoute une dépendance physique pour une drogue qui n'en fait pas... Franchement la débilité ça me dépasse.
Courage pour arrêter...

Ludo80700 - 10/12/2025 à 04h23

Bonjour je suis dépendant ai tramadol depuis plus de 20 ans et j'ai dû me contraindre à arrêter par rapport au nouvel loi sur les ordonnance. Je suis honnête le tramadol me donner confiance en moi et me donner tellement d'énergie surtout que je suis responsable dans un intermarche et donc je fais plus de r2 h / semaine. Depuis laddictologue ma mis sous subutex 2 comprimé par jour depuis 1 semaines seulement, j'ai encore des envies de tramadol (alors pas à cause du manque) mais juste pour l'effet de bien être.
Je voulais savoir si ol m'arrive de prendre 2 ou 4 comprimé dans la journée en plus des deux subutex que je prend à 5h, est ce que c'est dangereux et surtout sa aura un effet espérer
Merci d'avance

Fanatik1973 - 26/12/2025 à 03h23

Salut j ai moi aussi été mis sous subutex pour une dépendance à l héroïne il y a une vingtaine de année moi mon problème est que le traitement me rendais agressif et que comme je me shootaïs qd je prenais de l héro je me suis mis à faire pareil avec le subutex c un peu différent de toi mais la ou je veux en venir c q après dix années sous subutex à faire n importe quoi je suis allé ds un centre contre les addictions ou on m à passé à la methadone et ça a changé ma vie je me sentais mieux q avec le subutex plus nerveux et agressif ni ensuqué. Et je la prenais ds les règles et je peux te dire qe ça m à changé la vie. Le passage à la méta se fait à l hôpital durant une semaine ou les médecin adapté le dosage par rapport au dosage qe tu as en subutex en général en quelques semaines tu es stabilisé. Hélas comme le sub il y a une forte dépendance mais c possible de baisser les doses petit à petit. Mais moi je le vois comme un médicament et après 15 ans à 70 mg. De methadone g commencé à baisser et ça se passe super. Ça se présente sous forme de sirop au début des petites fioles et par la suite une fois stable on passe aux gélules et donc pas de risques de détournement du traitement notamment pour des inje gions du produit comme je le faisais avant. Dis toi qe il ne faut pas voir ça comme une drogue plutôt comme un médicament, une béquille pour arrêté une addictions. Notre parcours est différent mais la finalité est la même. Essaie de en parler à ton médecin. Moi une fois sous methadone j allais bien mieux et g rapidement trouvé le bon dosage. Car ce produit aide aussi sur le plan psychologique. Voilà tt ce qe je peux te dire. Mais ça m à sauvé la vie.
Courage à toi et j espère qe tu trouveras la bonne solution à tes problèmes avec le sub. Moi je trouve qe le subutex est une très mauvaise alternative. Pas un bon traitement. Mais cela n engage que moi. Rends toi ds un centre contre les addictions et parles en avec les médecins.

Fanatik1973 - 27/12/2025 à 04h56

Bonjours vous tous qui recchercchai des solutions à votre addictions que ce soit aux analgésiques, tramadol ou héroïnes je vous met en garde contre le traitement de substitution q est le subutex notamment pour les anciens consommateurs par shoot car le subutex est le produit le plus détourné de son mode d administration initial. Bcp le réduise en poudre pour le prendre en snif ou en injection intraveineuse. Et je connais très bien ce sujet pour m être shooté au subutex durant une dizaine d années ce qui m à détruit ttes mes veines et lorsque g une prise de sang à faire c un clavaire. La methadone du coup reste la meilleure alternative et mon passage à la methadone par l intermédiaire d un centre contre les addictions à changé ma vie. Je sais qe la metha est diabolise par bon nombre d ex toxicomanes mais c de fausses croyance. Moi g commencé avec des petites fioles de sirop mais c très sucré et mauvais pour les dents la je suis passé aux gélules et ça se passe super bien. Actuellement je commence à baisser le dosage afin de m en débarrasser car très contraignant comme ts les traitements de substitution à l héroïne. Ordonnance de 28 jours max . A quand des traitements d une durée de 3 mois. En ce qui concerne la cocaïne c plus compliquée car les symptômes sont strictement psychologiques et aucn traitement n existe car tt se joue ds la tête. La il faut vraiment une grande volonté et prendre la décision de se couper de ttes les personnes gravitent ds ce milieu de la drague. Souvent on se retrouve esseulé et avec un grand vide ds sa vie, car se droguer c une occupation à plein temps. Moi je l ai fait et me suis rapproché de ma mère et mon frère qe j avais un peu délaissé tellement j étais obnubilé par la coke. C était des pensées, des envies incontrôlables déprendre de la coke, ce q on appelle une crise de craving. C ds ses moments qe la famille doit aider et soutenir. Moi qd c le cas je dis à mon frère qe j y pense q il soit attentif à mon comportements et ds ces moments des qe je dois me déplacer il m accompagne qe je ne sois pas tenter d y retourné. Mais c ma méthode je ne dis pas q elle est magique à chacun de se mettre ses propres garde fou. Le plus dur c le vide qe l on ressent ds sa vie ds se droguer ça occupe h 24. A vous d occuper votre esprit et penser à autres chose. Mais je suis la preuve qe c possible et je n ai plus pris ni héroïnes, ni coke et ni cannabis depuis 1 ans et demi.
Et pourtant le soi disant pote qui me fournissait continue de m envoyé des vidéos ou il filme ses olives de coke pour me tenter... Mais g trop souffert lors des descentes pour un temps très court de plaisir lors d une prise... Voilà c ma méthode j espère qe ça aidera certains d entre vous

Philou - 29/12/2025 à 10h31

Je me retrouve tellement dans vos histoires et je suis actuellement à 0,2 de sub et j’ai fait une tentative d’arrêt qui a été un échec.. pour ma part je prenais de la cocaïne et de la came pour la descente qui m’a coûté une addiction à celle-ci compliquée à stopper.. j’ai pus me sortir de la drogue mais pas du sub qui en est une autre encore plus compliquée à sevrer.. cela fait plus de 20 ans que je prends ce comprimé de substitution, c’est très difficile de s’en débarrasser rapidement et je tente de le prendre 1 jour sur 2 parfois mais psychologiquement on y pense, même si les effets de manque ne sont pas présents. Même si on est fort mentalement c’est vraiment difficile de s’en passer, 0,2 n’est pas une dose énorme mais j’en ai besoin sinon comme vous tous les effets de manque sont insupportables à gérer, alors que faire, si quelqu’un a une solution miracle je suis preneur mais chaque personne est différente pour faire face aux conséquences physiques et psychologiques que cela engendre lorsqu’on arrête.. bonne chance à tous et si jamais vous vous en êtes sortis et bien je vous félicite, quand à moi je ne suis pas prêt à subir un nouvel échec donc je continue mon 0,2 en attendant le fameux déclic. Merci de m’avoir lu et en cette fin d’année je vous souhaite une bonne et heureuse nouvelle année à tous et surtout une bonne santé…

Ophidia666 - 29/12/2025 à 14h55

J ai une amie qui était à 4 mg de sub Elle s est sevrer avec du lamaline antidouleur a l opium plus un antidep cymbalta qui neutralise Les douleurs neuropatiques et comme c est un dopaminernique il calme les craving et idées noir.
Je vous conseille de faire reconnaître vos douleurs comme neuropatiques par un médecin afin de pouvoir être

reconnu invalide à la secu et mdph et vous faire prendre en charge par la mdph ds le cadre de la PCH des sceances de sport adaptée (pour personne hand).
L immobilité nuit a la santé mentale et physique.
Ensuite je suppose que vous avez des traumas psychique pour en être arriver à vous droguer, certains psychologue libéraux et cmp propose de l EMDR c est une méthode proche de l hypnose très efficace j en fais chaque sceance me guérit c est vraiment top.
Pour se sevrer des médocs faut travailler sur les traumas, en présentant un devis pour 1 an de sceance à la secu si vous êtes reconnu invalide ils vous financer ont tout.

Foxy57 - 09/01/2026 à 08h40

Bonjour a tous je vous comprend tous tellement !!! Pareil que le premier post jai commencé un traitement a la bupre apres une addiction au tramadol suite a des douleur dorsales.. ca fait bien 5 ans maintenant. Aujourd'hui je suis a 16mg ..impossible de baisser je suis plus dans le sens inverse si je pouvais en prendre plus j'en prendrai plus .. niveau motivation, niveau zéro par rapport a celui que j'étais avant .. en fait je recherche l'effet du tramadol (l'excitation, l'euphorie..) je sais parfaitement que la bupre ne peut pas me l'apporter mais je cherche tjr cette sensation pour me motiver chaque jour..
Au travail je dois tjr me cacher pour prendre cette merde qui laisse un goût horrible en bouche (bonjour l'haleine!).. bref si tu es dans mon cas on peut discuter ça peut tjr aider de se serrer les coudes courage a tous !!

Rasek0013 - 27/01/2026 à 22h08

Bonjour, il m’a fallu 32 ans pour arrêter le Subutex, la solution sur j’ai employé c’est de casser en petit morceau le 0,4mg et de réduire la dose progressivement. Ave cette méthode en 6 mois c’était plié

Cha06500 - 10/05/2026 à 10h21

Bonjour
J'ai passe pres de 2 ans sous Subutex à 8 mg le matin et 4mg le soir. J'ai arrete celui du soir il y a quelques mois et, comme une grosse maline, J'ai attendu de ne plus avoir de 8mg pour arrêter d'un coup. Depuis, je vis un ENFER. J'ai chaud alors qu'il fait froid, je baille, je m'endors, j'ai mal aux lombaired et tout me semble insurmontable (faire une machine, la vaisselle, aller au parc avec ma fille). Bref, j'ai pris rendez-vous en urgence avec mon médecin traitant mardi à 10h mais cela me semble siiiîiii loin. Je me sens vraiment mal et ne sais pas comment tenir 48h de plus dans cet état.