

Vos questions / nos réponses

## **c'est surtout mental je pense.**

Par [Profil supprimé](#) Postée le 13/03/2012 16:58

bjr j'aimerais avoir votre avis: je me sens mieux dans ma tête le fait d'avoir écrit toutes ces choses qui m'angoissent, ça fait du bien et j'ai retrouvé quelque chose que j'avais perdu de vue à savoir que je me suis confié, elle m'a redonné l'envie de me lever le matin, le courage de me battre contre tout ça mais j'aimerais arrêter le subutex et commencer à 16mg, aujourd'hui j'en prends 2mg normalement mais je tape ("snif") des lignes (environ 4cp de 0,4mg) de sub !!! je lui ai dit à mon doc que ça m'explique ça c'est moi pour mon nez et que le subutex n'est pas fait pour être consommé de cette façon. je pense que c'est simplement le fait de reproduire ce geste qui me manque si je ne le fais pas j'y pense sans cesse. je suis sûr que je peux me passer de cette merde qu'est le subutex mais comment m'enlever ce geste, ce besoin que j'ai d'inhaler cette saloperie! si vous aviez quelque conseil j'apprécierai merci pour toutes vos réponses, elle m'ont beaucoup aidé merci

---

**Mise en ligne le 14/03/2012**

Bonjour,

Votre traitement de substitution semble avancer puisque la dose que vous prenez aujourd'hui est bien moindre que celle de départ. Cependant, comme vous le décrivez, on peut être dépendant au geste, à la façon de consommer le produit, autant qu'au produit lui-même. Un travail psychologique peut être nécessaire pour se défaire progressivement de tout cela.

Nous sommes heureux d'apprendre que parler de vous, des choses qui vous angoissent, vous a fait du bien. En parler par écrit est déjà un premier grand pas. Comme nous l'avons fait dans nos précédentes réponses, nous vous encourageons maintenant, pour continuer d'avancer, à tenter de nous appeler.

Bien cordialement.

---