VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRET SUBUTEX. ET CANNABIS.

Par Profil supprimé Postée le 15/08/2012 23:11

Bonjour. Voila jai deja posé deux questions. A chaque fois dans deux etats phisique differents. Aujourdui je vous ecris dans un autre etat de manque phisique. Voila jai suivis vos conseils et donc repris du subutex en 4mg tous les jours... Pendant plus dune
Semaine.. Sauf que je ne suis pas meme. Je veux tout faire vite, je transpire beauoup, je suis quand meme un peux sur les nerfs a certains moments.. Je ne me reconnais plus. Jai donc decider dimanche dernier que cela serais me derniere prise de sub (4 mg) voila maintenant trois jours qui on passer. Et je souffre de plus en plus depuis hier. Mais je tiens. Et je continurais de tenir. Je suis en vacances a montpellier. Jai jetter tous les sub qui me restait. Car je ne veux plus jamais en reprendre. Je pense quetre ici en vacances maidera a passer le cap. Meme si je ne dors plus. Je tiens. Jaurais aimer savoir combien de temps approximativement pensez-vous que je sois encore en souffrance phisique ..? Je sais que cela depend de chacun.. Mais jaimerais que vous me disiez un chiffre.. Meme quil sois plus grand que ce que je mapprette a vivre reellement au moins cela maiderais a tenir dans le sens ou si cest 1 semaines ou 15jours ou plus. Je mobligerais a tenir jusqua tel date. Moi je veux seulement ne plus avoir mal dans le corps.. Le manque psycologique qui viens apres N'es pas pour moi car une fois les douleurs
Passer je sais pertinament que je n'y retoucherais jamais! Je sais que jaurais beaucoup souffer pour m'en sortir et je n'aurais pas fais tout ca pour rien! Surtout pas pour en reprendre par simple "plaisir" donc voila.. En gro.. Demain
Ca feras quattre jours. Encore conbien
De jour? (a peu pres ..) jen profite
Aussi pour dire que comme je souffre beaucoup (mais moins qu'auparavant quand je consomais beaucoup plus de sub) jai aussi arreter le cannabis completement depuis hier.. Vu que fumer
Des jouins n'enleve absolument pas le mal phisique jai decider den profiter pour arreter en meme temps. Autant souffrir fort en enlevant tout ces merdes d'un coup. Que de faire etap par etap comme le conseil les medecin pour le sub ou tout autre chose. Non! Je souhaite etre en cours en septembre dans un etat marfait et comme tout le monde alors je ne souhaite pas perde mon temps et ma vie a diminuer petit a petit. Comme je lai deja dis jai 18ans jai la vie devant moi je veux mon bac a la fin de lannee.autant tout arretter dun coup. Le faite de demenager de nantes a montpelliet pour la rentree et davoir fais le vide de tous les drogués qui etais autour de moi maidera a ne jamais replonger. Qu'en pensez vous? Merci pour votre reponse. Cordialement guillaume.

Mise en ligne le 17/08/2012

Bonjour,

Le fait de pouvoir déménager et de vous couper des relations en lien avec vos consommation de drogues semble être une bonne chose qui pourra, en effet, vous aider en étant moins tenté de reprendre une consommation. Mais si vous décidez d'avoir un soutien médical et/ou psychologique, il est important de pouvoir reprendre ce suivi dans votre nouvelle ville.

Il semble que vous ne soyez pas encore stabilisé quant au choix de votre stratégie pour votre sevrage.

Vous dites avoir suivi notre conseil en consultant un médecin spécialisé et avoir accepté avec son suivi une diminution progressive en partant de 4mg de subutex. Or il semble que vous n'ayez pas parlé au médecin qui vous suivait de vos états de mal-être que vous décrivez en étant à 4mg/jour. Il vous aurait sans doute adapté le dosage ou proposer un soutien avec un psychologue pour vous aider à traverser ce sevrage. Vous avez finalement décidé seul, de reprendre un sevrage « rapide ». Nous vous le répétons encore une fois, que vous avez le choix de la stratégie à adopter. C'est vous seul qui décidez.

Vous pouvez passez par un sevrage en passant à une abstinence totale immédiatement. Dans ce cas, les symptômes de manque physiques peuvent durer jusqu'à 3 semaines.

Ou bien vous pouvez arrêter par pallier avec le suivi et les conseils de médecins. Procéder par pallier ne veut pas dire que vous vous sentirez bien tout de suite, mais diminuera les effets du manque comparé à un arrêt brutal. Nous vous avons précisez que l'avantage de cette méthode est de diminuer les risques de reprises même si la durée du sevrage est plus longue.

Quelque soit votre choix, un suivi médical et/ou psychologique est un atout considérable et n'est pas un signe de faiblesse. Plus tôt, vous pourrez être soutenu, moins il y a de risques d'aggravation de vos souffrances ou de vos vulnérabilité face aux dépendances à long terme.

Nous avons compris que vous étiez fermement décidé à arrêter toutes ces consommations et à ne plus jamais y revenir. Cette détermination est essentielle et c'est très positif que vous l'ayez. Seulement, il faudrait pouvoir comprendre que ce n'est pas suffisant pour répondre à une dépendance. Puisque justement une dépendance échappe à toute volonté de contrôle de la personne. Pouvoir trouver un soutien et un apaisement (auprès d'un psychologue ou d'une autre personne) dans ce que vous vivez vous aiderait davantage que de restez seul.

Peut-être pourriez-vous vous poser cette question : « qu'est-ce qui importe le plus ? De pouvoir s'arrêter tout seul ? Ou de pouvoir s'arrêter ? ».

Quoiqu'il en soit, vous aimeriez être totalement sevré et prêt à attaquer votre rentrée scolaire en septembre (dans deux semaines). Dans votre situation, que vous passiez par un sevrage progressif ou non, que vous déménagiez ou non, il est fort probable qu'il vous faille un

peu plus de temps(quelques jours à quelques semaines). Cela n’est pas dramatique et mieux vaux l’accepter que de se précipiter et risquer une reprise et finalement une perte de temps plus importante.

Nous vous souhaitons plein de courage pour vos décisions à venir et votre sevrage.

Cordialement.