

Vos questions / nos réponses

## demande d'aide

Par [Profil supprimé](#) Postée le 15/07/2014 17:11

Bonsoir

Voilà je n'ai personne à qui parler. Je vis à l'étranger. Je vous ai déjà envoyé un message il y a quelques jours. Je ne sais pas si je parle toujours à la même personne.

Préciser j'étais dépendante au zaldiar depuis des années (30 comprimés par jour). Je ne peux en parler à personne et je fais ma cure en secret vis-à-vis de ma famille et de mon travail.

J'ai été voir un psychiatre. Il était impossible pour moi de rentrer faire le sevrage à l'hôpital étant donné qu'il est impossible que mon entourage ne le sache.

On s'est mis d'accord pour essayer le sevrage, la désintoxication rapide avec l'aide de la buprenorphine.

Il a prescrit le traitement comme tel:

- Abstinence totale pendant 36 h

- jour 1 : 4 mg

J2, j3, j4, j5: 8 mg

J6, j7, j8, j9 : 4 mg

Puis 4 jours à 2 mg

Puis arrêt total

Voilà j'ai déjà fait les premiers pas (j'espère que je suis sur le bon chemin). Je ne sais pas si le plus dur est passé ou au contraire. Je ne sais même pas ce qui m'attend, d'autant plus que je continue à travailler. Il est impossible d'arrêter.

J'ai passé le week-end avec une amie (la seule personne au courant de mon histoire). J'ai arrêté le zaldiar pendant 33h (terrible mais plus facile que ce que je ne prévoyais).

Puis je suis passée à la buprenorphine pour une détoxification dégressive du zaldiar.

La dose de buprenorphine ayant été trop haute j'ai diminué et suis passée dès le deuxième jour à 4 mg (depuis hier). Ce médicament est affreux. Je me sens lourde, somnolante, pas d'éveil, etc.. Ça va mieux qu'avoir. Je me sentais vraiment presque inconsciente les 2 premiers jours.

Aujourd'hui est mon deuxième jour à 4 mg: somnolante, lourde fatigue, maux de tête même temporairement et corps cassé (je n'ai heureusement pas eu les douleurs aux jambes que je connais parce qu'il y a 2 ans j'avais fait une cure après une dépendance au tramal). Je souffre beaucoup et je veux cette fois-ci vraiment sortir de toute cette honte et vivre une vie normale. Je ne sais pas combien de temps ça va me prendre physiquement et pouvoir enfin me libérer.

Si je suis le traitement du médecin, je devrai continuer avec 4 mg de buprenorphine pendant 2 jours encore, puis 4 jours à 2 mg, puis je ne sais pas si je fais 2 jours à 1 mg et j'arrête.

J'ai juste besoin d'aide et d'informations. Est-ce que je vais ressentir le manque physique plus que ça? Pour le passage à 2 puis 1 mg en 3 jours? Le plus important est-ce que je pourrai faire l'arrêt total. Est-ce que je vais avoir mal et ressentir les symptômes du sevrage dans quelques jours en arrêtant même les 1 mg?? Mon médecin ne m'a pas beaucoup encouragé et m'a dit que le sevrage dégressif avec l'aide de buprenorphine marche rarement. Est-ce que c'est vrai?? Je trouverai une aide psychologique mais maintenant j'ai urgentement besoin de m'en sortir physiquement et au plus vite et

le comble en continuant a travailler.

Aidez moi svp. Est ce que mon corps fera des symptomes de manque apres 2 semaines de bup(avec lesquelles je fais mtnt min sevrage au zaldiar)???

Mil merci

---

**Mise en ligne le 16/07/2014**

Bonjour,

Comme nous vous l'avions indiqué lors de notre précédente réponse, le programme de sevrage qui vous est proposé par ce psychiatre est très rapide, et vous expose de ce fait non seulement à des symptômes physiques durant quelques jours, mais aussi et surtout à des symptômes psychologiques relevant de la relation qui vous avez construite avec ces médicaments, celle ci faisant écho à une souffrance en amont que vous gériez jusque là en prenant ce traitement. Il est impossible de dire combien de temps vous aurez à gérer ces difficultés qui ne font que ressurgir et qui étaient jusque là camouflées par les effets des médicaments. Il est aussi possible que le dosage de buprénorphine qui vous est prescrit ne soit pas adapté à votre situation. Sachez enfin qu'il est en effet possible qu'une dépendance à ce traitement de substitution puisse s'installer en 2 semaines.

Nous ne pouvons que vous encourager à évoquer vos difficultés avec votre psychiatre ou tout autre professionnel de santé. Bien qu'étant à l'étranger, vous pouvez nous contacter par téléphone si vous ressentez le besoin d'être soutenue de manière ponctuelle. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0800.23.13.13, l'appel est anonyme.

Cordialement.

---