© Drogues Info Service - 3 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt total du subutex

Par Profil supprimé Posté le 10/01/2019 à 21h08

Bonsoir,

Je me présente j’ai 32 ans anciennement dépendant à l’héroïne pendant 7/8 ans avec des arrêts occasionnels.
J’ai arrêté cette saloperie depuis maintenant bientôt 17 mois, cela les fera le 14 janvier et j’avoue en être fier malgré qu’il m’en reste à la maison que je n’ai toujours pas pu me résoudre à jeter. Je sais c’est bête mon addictologue me le dit souvent, car oui je suis suivi depuis 3 ans dans un centre d’addictologie.
Pour mon parcours j’ai déjà effectué une cure de 3 mois qui m’a permis une chose c’est d'arrêter le valium que je prenais en assez grosse quantité.
Pour l’héroïne malheureusement j’avais replongé de plus belle quelques mois après être sorti de cure.

Bref mais voilà donc 17 mois que je suis clean.
Pour le subutex je l’ai commencé il y’a environ 9 ans et j’ai vraiment envie de le stopper définitivement désormais.
J’etais au départ de mon suivi il y’a 3 ans à 10 voire 12mg de suboxone (le subutex avait été proscrit pour moi car je le prenais en snif)...
J'étais encore il y’a 1 an à 8mg de suboxone puis j’ai baissé progressivement avec des paliers de 2/3 semaines à chaque fois, depuis quelques mois je stagnais un peu à 1,4/1,6mg de subutex (pas de suboxone en dessous de 2mg/comprimé) par jour mais depuis début décembre la baisse a enfin repris.
Je suis depuis hier à 1,0mg seulement.
Et je compte descendre jusqu’à 0,2 voire 0,1mg avant de stopper définitivement.

Voilà donc j’espère bien y arriver.
Pour le moment je n’ai jamais vraiment senti de manque donc pour ceux qui hésitent n’ayez pas peur vous ne devriez rien sentir en baissant progressivement les doses par palliers.
Le seul soucis est le sommeil je me réveille toutes les 30mn environ depuis des mois et pas évident parfois de se rendormir.
Il m’est arrivé parfois de dormir à peine 2/3h en 4/5 jours donc un peu difficile de ce côté-là.
Mais pas de douleurs physiques et moralement cela va aussi mais je prends de la mirtazapine en complément.

Pensez-vous que ces problèmes de sommeil proviennent bien de la diminution du subutex? Et que mon sommeil redeviendra normal un jour?

En attendant des réactions de votre part.

Cordialement.

3 réponses

Profil supprimé - 12/01/2019 à 03h56

Bonjour Bonsaïka

Tout d'abord bravo pour ton sevrage dégressif, tu peux être fier de ce que tu as entrepris et de tes résultats. Je te dirais bien de continuer et de ne rien lâcher mais je sais que c'est ce que tu vas faire car je sens une grande motivation.
J'ai souhaité te répondre car moi aussi j'ai décidé de diminuer progressivement mon traitement. J'étais à 10mg et depuis le 31 décembre 2018, jour de ma première prise à 9mg, ben tout va bien. Aucun symptôme de manque n'est apparu. Je pense descendre à 8mg d'ici quelques jours.

Pour ce qui est de ton sommeil, il est fort possible que ça soit un des premiers signes de manque. Après, s'il n'y a que ce symptôme, tu peux tenter des choses homéopathiques..
Personnellement, le sommeil pour ma part a disparu depuis que je suis à 10 mg. Ça fait bientôt 5 ans que je ne dors plus que deux à trois heures par nuit. Et je sais pertinemment que c'est le subutex qui me crée cette insomnie.
Voilà pourquoi au vu de ce que tu dis, je ne saurais dire si ce sont des symptômes de manque ou des symptômes liés à ton traitement.

En tout cas suis désolée de ne pas pouvoir t'aider plus car moi même j'avance un peu dans le flou niveau sevrage. J'essaye de me renseigner comme toi sur des forums mais je rencontre de tout comme informations.

Garde le cap et encore bravo a toi. Vivement que je sois au même stade que toi.. trop hâte..

Bonne journée et bises

Profil supprimé - 13/01/2019 à 14h49

Aucune réaction??

Je fais beaucoup de rêves bizarres les derniers temps où j’en rêve de produits, ou bien je revois des amis d’enfance.
Je lutte vraiment pour ne pas prendre, cela soulagerait toutes mes douleurs et toutes mes souffrances. Demain cela fera 17 mois mais je ne sais pas si je vais tenir...

Profil supprimé - 19/01/2019 à 10h18

Bonjour,

Merci Maddison pour ton message.
Finalement j’ai tenu je n’ai rien pris même si c’etait limite.
Sinon pour le sommeil je prends déjà du tercian et de l’imovane mais malgré cela j’ai parfois du mal à m’enformir et je me réveille sans arrêt.
J’ai arrêté le valium en cure il y’a 2 ans car c’est une vraie merde d’après mon addictologue.

J'étais à ton stade l’année dernière car j'étais encore à 8mg début décembre puis j’ai rapidement baissé à 6mg aux environs de noël 2017.
Depuis je baisse régulièrement et je suis donc à 1mg désormais.

À part le sommeil, je ne sens pas de manque du tout donc je t’encourage à baisser par pallier tous les 2 à 4 semaines.
Perso j’ai baissé mg par mg jusqu’à 5mg puis 0,4 par 0,4.