© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

palier au manque de codéine

Par Profil supprimé Postée le 08/06/2019 16:22

> Bonjour je vous écrit aujourd'hui car je suis en rupture de codéine et je ne vais pas en avoir avant samedi ou lundi prochain.
> Je vais donc ressentir les symptômes du manque pour ma part cest surtout les douleur au jambes avait vous une solution pour palier à ça ?
> Je suis arrive à prendre de la codéine suite à mes douleur du dos et de ma déformation au niveau de l'épaule gauche car quand jetait plus jeune jai eu un cancer et ont ma enleve 3 côtes ce qui a engendré une déformation du dos et par la suite je me suit fait opérer dune scoliose. J'ai donc fréquemment des douleurs assez forte d'où le fait d'avoir prit des dafalgan codéine mais jai commencer ai fur est a mesure d'en prendre même quand je n'avais pas de douleur car je ressente un manque manne dernière jai voulu arrêter par moi-même je nais pas réussi car jai stopper net le traitement. ayant honte j'en est parler a personne c'est la première fois que jen parle a quelqu'un.
> Merci de votre compréhension

Mise en ligne le 11/06/2019

Bonjour,

Nous comprenons votre difficulté. Le risque de dépendance aux dérivés codéinés est important après une utilisation longue du traitement. Votre situation peut se comprendre facilement de ce fait.

Nous comprenons votre envie de sortir de la dépendance mais un sevrage sans être accompagné médicalement présente le risque d’aggraver la dépendance en passant par un usage irrégulier qui alternerait entre période d’abstinence et reprises à des doses inhabituelles. De plus, l’interaction de ses prises de codéine peut présenter des risques pour votre santé.

Le manque physique peut être surmonté en une semaine environ mais le manque psychologique et l'envie d'en reprendre peuvent se maintenir durant des semaines ou des mois. Nous vous conseillons de parler à un médecin de votre problème d’accoutumance au traitement et demander à être accompagnée pour diminuer ou arrêter d’en prendre en dehors des prescriptions pour raison médicale.

Il serait même préférable d’avoir cet accompagnement avec un médecin spécialisé en addictologie complété d'un soutien psychologique.

Cet accompagnement serait possible en contactant un centre de soins en addictologie. Il y est proposé des consultations individuelles et gratuites de médecins addictologues, de psychologues et de travailleurs sociaux. Les consultations de psychologues pourraient également vous aider car la dimension psychologique d'une dépendance est également très présente. Et nous supposons que vos problèmes de santé ou d'autres difficultés impactent votre vie et ont pu favoriser la dépendance.

Vous pourrez trouver des adresses de ces centres de soins dans notre rubrique « adresses utiles » en sélectionnant le critère « sevrage ambulatoire » ou « consultation médicale » ou « soutien individuel ».

Vous pouvez également faire un point avec un écoutant de notre service directement par téléphone ou par chat. L'appel est anonyme et gratuit. Et nous sommes joignables de 08h à 02h, 7j/7j par téléphone et de 14h à minuit, 7j/7j par chat.

Concernant votre manque de codeïne actuel, nous sommes tentés de vous conseiller de repousser votre sevrage dans l'attente d'être accompagnée et de demander à un médecin de vous en prescrire en attendant. Nous n'avons pas de conseils particuliers pour vous aider à surmonter la douleur du manque. Si ce n'est vous détendre. Essayez de voir si des douches éventuellement chaudes vous apaisent. Si le malaise était trop important, n'hésitez pas à consulter un médecin ou à appeler le 15, vous pourrez demander à vous entretenir avec un médecin par téléphone.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service