© Drogues Info Service - 16 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Combien de temps cela va durer?

Par Profil supprimé Postée le 02/07/2019 11:04

Bonjour, tout d'abord je me présente rapidement, je suis un étudiant de 21ans, j'ai commencé avec la codéine il y a trois ans pour des douleurs dentaires (peut être bien plus longtemps mais j'en a pris de plus en plus à partir de ce moment là).
J'ai raté ma première année d'étude, ce qui m'a donné de plus en plus envie d'en consommer, mais je pense que la première année c'était raisonnable, une fois par mois? Enfin bref. L'année passe et puis rebelote avec les douleurs dentaires (je sais, je suis irresponsable). Il faut savoir qu'a ce moment là, j'ai fais une réorientation, tout se passe pour le mieux au premier semestre, malgré que je prenne du tramadol, je n'en prend que lorsque j'ai très mal. Puis de plus en plus, car j'étais malade sans le savoir (Hypothyroidie, TSH de 200+) je prenais du tramadol pour me donner de la force, dans ma dépression aussi. Je prends de plus en plus de tramadol, parfois une semaine entière en LP, parfois j'essaie d'attendre deux semaines pour raisonner ma consommation.

Mais le pire dans l'histoire c'est cette année (scolaire j'entends). Je suis très stressé de nature, anxieux, angoissé, tous les mots que l'on peut poser là dessus, et cette année c'était vraiment la pire de ma vie surement. J'ai arrêté les cours car je n'en pouvais plus, je commencais le levothyrox et je ne pouvais plus me lever le matin, vraiment, j'ai eu beaucoup de mal à m'adapter au traitement, ça + la depression + le tramadol...

J'ai été suivie par un medecin scolaire, je ne lui ai rien dit pour le tramadol, elle m'a prescrit de l'attarax et du prozac, et mon medecin traitant à coté me préscrivait de l'alprazolam et du zopiclone.

Pendant le prozac j'ai totalement arrêté les opiacés. Juste après, il y a de ça je dirai deux mois? J'ai recommencé la codéine, pour réeussir mon travail (grave erreur que je ne reproduirai plus jamais)
Donc j'avais prozac + alpraz + attarax + levothyrox + zopiclone minimum chaque jour
J'ai arrêté le mois dernier le prozac d'un coup, j'ai pris du tramadol à la place, depuis deux semaines en LP, et j'ai arrêté il y a 4 jours, d'un coup encore une fois, cette fois pour de bon.
Malheureusement le rebond se fait sentir, le premier jour était le pire, mais cela continue.
Je tiens à dire que j'ai toujours le problème des benzodiazépines (donc ici j'essaie vraiment de me limiter à 1* alpraz 0.5 et 1*zopiclone 7.5)
Je tiens très mal la chaleur, j'y fais des allergies, je pense que le tramadol m'a aidé pendant la canicule, c'est aussi pour ça que c'est très dur d'arrêter.

Je pense être ultra sensible aux opiacés, car il me suffit vraiment d'un tramadol 50 pour bien le sentir.

_____

En tous cas, au cas ou c'est trop long, cela fait un moment que j'utilise des opiacés + ISRS + benzo
j'ai arrêté les opiacés il y a 4 jours, les benzo je me demande quand arrêter, si cela ne fait pas trop d'un coup car cela est assez dur, et surtout si un jour je serai "normal", sans stresser et angoisser en permanence, sans ces médicaments, car à la base, je pense qu'il était là le problème. Je suis très faible face au stress. Est-ce qu'un jour je vais m'en sortir? Sans ne plus sentir le sevrage?

Merci d'avance et désolé pour ce texte beaucoup trop long, mon cerveau est brouillon, je suis un peu confus, j'ai tellement de chose à dire... Merci à ce genre de site (asso?) d'exister.

Mise en ligne le 04/07/2019

Bonjour,

Nous comprenons une difficulté à gérer vos diverses consommations qui nous semblent venues s'installer progressivement en réponse à des états d'anxiété envahissants.

Nous ne savons pas très bien à quoi fait référence votre question "*Est-ce qu'un jour je vais m'en sortir?* ", est-ce vous voulez sortir des effets liés au sevrage, de la dépendance aux produits, ou de ces états d'anxiété qui vous débordent.

Sur la question des effets liés au sevrage, il est observé que suite à un usage répété d'opioïdes, une tolérance (nécessité d'augmenter les doses pour ressentir les effets) et une dépendance peuvent se développer. Un syndrome de sevrage apparaît alors à l'arrêt. Il est marqué par des symptômes tels que transpiration, anxiété, diarrhée, douleurs osseuses, gènes abdominales, tremblements ou "chair de poule".

Suite à l'arrêt des benzodiazépines, les symptômes au sevrage sont également fréquents, tels qu'insomnie, céphalées, anxiété importante, douleurs et tension musculaire, irritabilité.

Si cette énumération peut vous paraître inquiétante, ces effets et cette chronologie sont très variables d'une personne à l'autre en fonction des habitudes de consommations et des consommations associées.

Il est important de savoir que le syndrome de sevrage débute en général 24 heures après l'arrêt de la consommation. Il atteint un pic entre 48 et 72 heures et disparaît après une dizaine de jours environ. Après cette phase aigüe de l'arrêt, un état de mal être peut persister plusieurs mois.

C'est pourquoi il nous semblerait important de vous rapprocher d'un professionnel de santé spécialisé sur la question des dépendances afin d'être aidé et soutenu dans cette démarche. Il pourrait être également utile pour vous de vous orienter vers des thérapies qui pourraient vous aider dans la gestion de vos émotions envahissantes. Certaines formes de thérapie peuvent être brèves.

Il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dans lesquels des professionnels de santé spécialisés sur la question des dépendances proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites aux usagers qui souhaitent faire un point sur leur consommation et s'orienter vers un arrêt ou une meilleure gestion. Elles sont accessibles librement en prenant rendez-vous. Nous ne disposons d'aucune indication de votre ville de résidence aussi, nous vous joignons 3 liens qui pourraient vous convenir mais vous pouvez si vous le souhaitez nous contacter de façon anonyme et gratuite 7 jours/7 par téléphone au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat de 14h à minuit afin que nous nous aidions dans l'orientation si celles-ci ne convenaient pas.

Pour information, le site sur lequel vous avez posté votre message n'est pas géré par une association mais par Santé publique France.

Bien cordialement

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Centre CSAPA Boris Vian

10 rue Colbert
59000 LILLE

Tél : 03 20 15 85 35
Site web : www.epsm-al.fr
Accueil du public : Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le jeudi de 9h30 à 13h et de 15h30 à 19h
Substitution : Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 8h à 12h30 et de 13h30 à 14h30, le jeudi 8h à 12h30. Tel : 03 28 07 26 80
Consultat° jeunes consommateurs : Consultation jeunes usagers et familles du Centre Vernon Sullivan (juste à côté de Boris Vian) joignable au 03 20 31 28 89, du lundi au vendredi.

Voir la fiche détaillée

CSAPA CHU-Le Pari

57, boulevard de Metz
59037 LILLE

Tél : 03 20 44 59 46
Site web : www.lepari.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h à 16h30
Accueil du public : Consultations d'un médecin (interne) sans rendez-vous du mardi au vendredi de 9h à 11h (par précaution il est conseillé d'arriver entre 8h et 8h30 et de prévoir sa matinée). Consultations sur

rendez-vous de 8h à 16h30 du lundi au vendredi
Consultat° jeunes consommateurs : Exclusivement sur rendez-vous le Mercredi de 14h à 16h, en priorité pour les moins de 18 ans. Les 18/25 ans sont reçus en première intention au CSAPA lors des consultations du matin sans rendez-vous
Substitution : Délivrance du lundi au vendredi de 8h à 12h
Service mobile : SAAM: service d'accompagnement addicto mobile. Sur le territoire des Weppes. Prendre contact avec un professionnel médico-social du secteur pour bénéficier d'un accompagnement chez une structure partenaire ou à domicile.

Voir la fiche détaillée

Csapa Emergence

1, rue Achille Durieux
BP 382
59407 CAMBRAI

Tél : 03 27 82 28 44
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Mêmes horaires que le CSAPA
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Voir la fiche détaillée