

Vos questions / nos réponses

## Je suis accro au Tramadol

Par [Profil supprimé](#) Postée le 05/01/2021 02:28

Bonjour, Je viens vers vous car je me rend compte que je suis accro au Tramadol depuis Octobre 2019. J'ai commencé ce traitement car j'avais des rages de dents, et peu après s'est suivi la rupture avec mon copain après six ans de relation, c'est là que le Tramadol est devenu pour moi un moyen de m'évader. J'en parle à personne dans mon entourage par peur d'être jugé comme un camé, mais je sais que je suis trop peu informé sur ce que donnera ces excès à long terme. Le Tramadol me rend plus sociable, plus productif, je pense moins à mes problèmes, je suis plus conscientieux mais je tombe vite fatigué à cause de ce dernier. J'aimerais donc savoir les effets que le Tramadol procure à long-terme, si il est possible de l'arrêter du jour au lendemain, si il existe un substitut qui peut être moins addictif. J'aimerais commencer 2021 en corrigeant ce gros défaut qui fait parti de ma vie, ainsi qu'arrêter de fumer mais c'est déjà plus facile étant donné que je tourne à 2 cigarettes par jour depuis 5 ans. Je vous remercie d'avance pour votre aide, j'espère avoir été précis et je vous souhaite une bonne année, et surtout une bonne santé. Bonne journée !

---

**Mise en ligne le 07/01/2021**

Bonjour

Nous vous souhaitons également une bonne année et encouragons votre résolution de faire un pas de côté vis à vis du Tramadol.

Le tramadol est un médicament opioïde antalgique. Son action vise le cerveau et permet de stimuler les récepteurs opioïdes afin de produire plus de dopamine dans le cerveau, ce qui génère un sentiment d'apaisement -que vous décrivez- et atténue la douleur en bloquant les messages douloureux véhiculés au cerveau. C'est donc un médicament qui est très addictif.

Lors d'un arrêt du tramadol, les symptômes suivants risquent d'apparaître: transpiration, anxiété, diarrhée, douleurs osseuses, gênes abdominales, tremblement ou "chair de poule". Ces symptômes débutent généralement au bout de 24 heures d'arrêt et atteignent un pic d'intensité entre 48 heures et 72 heures pour progressivement s'atténuer au bout d'une semaine. Mais nous ne parlons ici que des symptômes physiques, car la dépendance , l'envie de consommer encore et le sentiment de manque peuvent perdurer encore sur plusieurs semaines, voire plusieurs mois dans certains cas.

La consommation de tramadol a plusieurs effets secondaires, notamment des risques d'anémie , de fatigue, de surdose, de pertes de connaissances, de migraines et autres.

Il n'existe pas vraiment de substitution intéressante pour ce médicament. Dépendemment des personnes, certains préfèrent arrêter en diminuant progressivement les doses, d'autres préfèrent un arrêt plus net, cela reste à vous de voir ce qui est le plus susceptible de vous convenir.

Dans tous les cas, nous vous conseillons vivement de vous faire accompagner. Il existe, pour cela, des centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) dans lesquels plusieurs professionnels du milieu de la dépendance travaillent de concert pour faciliter l'arrêt ou la diminution de la prise de drogues, d'alcool et/ou de médicaments. Ces centres sont gratuits et anonymes. Nous vous laissons en bas de page le lien vers deux de ces centres proche de chez vous et qui semblent adaptés à votre situation.

En plus de cela, vous pouvez nous appeler au 0 800 23 13 13. Cette ligne est gratuite, anonyme et joignable tous les jours entre 08h et 02h du matin. Vous pouvez également nous écrire par tchat sur notre site, tous les jours entre 14h et 00h. Vous serez reçu par des écoutants formés et bienveillants qui pourront vous soutenir et vous encourager dans vos décisions concernant le tramadol.

En vous souhaitant du courage, nous restons à votre disposition.

---

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

---