

LA CODEINE, CETTE SALOPERIE

Par [mistinguette41](#) Posté le 22/04/2021 à 10h01

Bonjour,

J'ai 41 ans, je prend de la codeine depuis 3 ans, enfin je dis 3 ans depuis des années lol ! au moins 7 ans, mais le temps passe et j'oublie, mais la grosse consommation elle est arrivée il y a 3/4 ans suite à des douleurs car fibromyalgique et des soucis d'épaule que je ne veux pas faire opérer car j'ai un travail d'indépendant et le RSI ne fait pas de cadeau.

Je suis aussi cyclotymique et je fais des dépressions depuis mes 18 ans mais beaucoup moins maintenant, et encore moins depuis la codeine, c'est mon anxio, mon AD !

J'ai essayé 2 jours le subutex, j'étais en flippe ça n'allait pas et mon copain de l'époque me traitait de droguée, alors que c'est un peu lui qui m'a fait goûter au drogue dur (cocaïne, mdma, amphétamine) et que pour arrêter j'ai triplé la codeine et me suis rendue compte que cela m'a aidé à ne plus consommer d'autres choses.

Il suffit d'une nuit sans codeine et je suis malade au réveil, j'ai déjà fait 3/4 crise de manque, par contre j'ai pas trop de mal à en avoir sur ordonnance.

Je suis à 8 par jours dafalgan codeiné, donc 240 de codeine. Et parfois j'ajoute 2 tramadol, 3 valium...

Je vis seule car vivre avec une femme qui fait des dépressions ont m'a toujours laissé tomber, et j'ai deux enfants dont je m'occupe très bien de 14 à 18 ans et un travail à responsabilité.

Je voulais savoir s'il existait des genres de cures de 2/3 semaines, à la montagne, en groupe, avec des psys ect, ou aussi des applications pour aider à diminuer. Comme stop cannabis, mais stop codeine.

Je vous souhaite à tous beaucoup de courage.

1 RÉPONSE

Moderateur - 22/04/2021 à 11h58

Bonjour,

Deux types de lieux existent :

- des lieux qui vous accueillent quelques semaines pour vous accompagner dans votre sevrage. L'accueil est en petits groupes et les professionnels sont des infirmiers, des psychologues et des moniteur animateurs d'ateliers thérapeutiques. Le séjour est centré sur le sevrage, complété par des activités qui vont vous aider à retrouver un certain bien-être et à maintenir votre arrêt après la sortie. Ces lieux accueillent le plus souvent des personnes de la région dans laquelle ils sont implantés. Vous pouvez toutefois les contacter afin de vérifier les conditions d'admission. Il existe des lieux de ce type en zone de montagne. Pour les trouver, suivez ce lien :

[https://www.drogues-info-service....res/\(dept\)/1005/\(actv\)/57/\(dom\)/1014](https://www.drogues-info-service....res/(dept)/1005/(actv)/57/(dom)/1014)

et entrez tour à tour les départements qui vous intéressent (05, 15, 38, 39, 63, 73, 74...)

- des lieux qui vous accueillent après le sevrage. L'accueil se fait aussi par petits groupes et le séjour est centré sur la consolidation de l'arrêt par des activités thérapeutiques variées. Les équipes sont également pluridisciplinaires (psy, infirmières, animateurs...). Ces lieux accueillent généralement des personnes de toute la France. Certains peuvent accueillir des personnes pas encore sevrées. Je vous invite, là aussi, à les contacter pour en savoir plus. Voici le lien qui vous permet de lister ces lieux :

[https://www.drogues-info-service....e-multicriteres/\(actv\)/54/\(dom\)/1014](https://www.drogues-info-service....e-multicriteres/(actv)/54/(dom)/1014)

Bon courage dans votre démarche d'arrêt et dans votre recherche.

N'hésitez pas à nous donner de vos nouvelles

Bien à vous

La modératrice
