© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter le Tramadol sans trop souffrir ?

Par Profil supprimé Postée le 21/02/2022 18:07

> Bonjour, je m’appelle Patrice et j’ai 46 ans. J’ai un travail je suis en couple tout va bien de ce côté. Je suis atteint également d’une sclérose en plaques depuis 2008 sous traitement toutes les 4 semaines, la maladie est stable. J’ai été mis sous tramadol suite à un zona il y a de ça 3 ans et depuis je continue d’en prendre. Cela a commencé doucement et ces dernier temps je suis à 8/10 cachets par jours. J’ai tenté d’arrêter et j’ai eu des effets hyoer désagréables… acouphènes très puissants, douleurs, vertiges, maux de tête… insomnies et trempé toutes les nuits dans le lit… un enfer… aujourd’hui j’ai été voir mon médecin traitant qui m’a écouté et ne m’a pas vraiment pris en considération… je suis ressorti avec une ordonnance de 3 boites de tramadol pour me sevrer ! Point ! Comment vais-je passer de 8/10 cachets par jour à 3 sans avoir ces effets indésirables qui me semble insurmontable. Je pensais que l’on allait établir un calendrier, un plan avec une réduction de prise de tramadol adaptée… Je me sens seul face à l’arrêt que je souhaite mettre en place. J’ai eu des episode de dépression très fortes dues à ma maladie, le tramadol m’aide de ce côté mais il l’isole également… Où et comment puis-je trouver de l’aide ?

Mise en ligne le 25/02/2022

Bonjour,

En premier lieu, nous vous présentons nos excuses pour cette réponse tardive.

Nous entendons votre détresse face à votre désir d'arrêt du Tramadol, à la difficulté et aux souffrances que cela représente. Vous vous sentez seul, isolé dans votre besoin et nous saluons le courage dont vous faites preuve en nous appelant à l'aide.

Comme vous avez pu le ressentir lors de votre tentative d'arrêt, l'arrêt brutal du Tramadol qui est un antalgique opiacé, entraîne un ensemble de symptômes physiques (douleurs profondes des membres, crampes musculaires, douleurs lombaires, abdominales, larmoiements, écoulement nasal, sueurs, frissons, diarrhée, vomissements...) ainsi qu'un état de mal-être profond qui peuvent rendre l'arrêt difficile. Ces symptômes débutent en général 24h après l'arrêt et s'intensifient pour atteindre un pic autour de 48 à 72 heures. Ils peuvent durer jusqu'à 10 jours. Après cette phase aigüe de l'arrêt, un état de mal être peut persister plusieurs mois. L'envie forte de reconsommer peut être forte pendant toute une période plus ou moins longue selon les individus et leurs habitudes de consommation (ancienneté, intensité).

Comme la tolérance de l'organisme diminue rapidement après quelques jours d'arrêt, nous attirons votre attention sur le fait que, reprendre une consommation aux mêmes quantités qu'avant l'arrêt peut être dangereux et vous exposer à une surdose potentiellement mortelle. Quand un arrêt brutal semble trop douloureux et difficile et que la personne consomme à nouveau, il faut commencer par de petites quantités de manière à se protéger de tout risque.

Il est possible d'arrêter seul ou aidé par votre médecin traitant, en diminuant très progressivement les quantités, ce qui permet de ne pas ressentir les effets du manque. Votre médecin vous a prescrit 3 boites de Tramadol sans vous fournir de protocole précis de diminution. Si vous souhaitez poursuivre cet arrêt seul, nous ne pouvons que vous inviter à questionner plus précisément votre médecin sur ce qu'il vous recommande en termes de réduction de posologie journalière.

Sachez aussi que vous pouvez être aidé dans votre démarche par une structure de soins spécialisée en addictologie appelée CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ces centres de soins reçoivent, de manière non jugeante et bienveillante, les personnes qui souhaitent gèrer ou arrêter leurs consommations. Une équipe pluridisciplinaire spécifiquement formée à l'addictologie (médecins, infirmiers, psychologues...) reçoit sur rendez-vous, gratuitement, pour de l'écoute, du soutien et vous proposera un sevrage adapté à vos besoins, le temps nécessaire.

Vous trouverez ci-après une adresse de CSAPA dans votre ville, n'hésitez pas à prendre contact avec eux que ce soit pour des renseignements ou pour un rendez-vous.

A titre informatif, vous trouverez également ci-après notre fiche sur les opioïdes.

Pour de l'écoute, du soutien ou toute autre question, n'hésitez pas à contacter nos écoutants, ils sont disponibles 7 jours sur 7 de 8h à 2 h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat de puis notre site internet de 8h à minuit.

Bien cordialement,

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

---

CSAPA - Site Hevea

6-8, rue Saint-Fiacre
Centre Hospitalier de Meaux
77108 MEAUX

Tél : 01 64 35 35 82
Site web : www.ch-meaux.fr

Accueil du public : Lundi-mercredi-jeudi-vendredi : 9h-12h30 et de 14h-16h30 - Mardi : 10h30-12h30 et de 16h-20h
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes jusqu'à 25 ans et consultations parents, sur rendez-vous
Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés aux heures d'ouvertures du Csapa. Consultation de tabacologie au sein de l'hôpital.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- fiche sur les opioïdes