© Drogues Info Service - 16 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Je veux arrêter le tramadol mais je n'y arrive pas toute seule

Par Profil supprimé Posté le 06/04/2022 à 14h55

Bonjour,
Je poste ce message principalement pour avoir vos témoignages.
Il y a maintenant 7 ans à peu près je commençais le tramadol.
Je souffre énormément. Il y a deux ans alors que le travail me demandait beaucoup d'efforts, j'ai commencé a en prendre plus que de raison. J'essayais de joindre les deux bouts. J'essayais de tenir bon et pour ce faire, je consommais de plus en plus de tramadol, jusqu'à 8 ou 9 par jour.
C'est alors que j'ai commencé à avoir des problèmes avec les médecins et pharmaciens. Et j'ai compris que ma consommation posait problème. J'ai compris que ce médicament était concidéré comme une drogue. A chaque fois que j'allais en pharmacie, j'avais l'impression qu'on me prenait pour une personne dépendante qui venait chercher sa dose. Alors qu'au paravent on me prescrivait des boîtes à outrance, j'avais de plus en plus de mal à m'en faire prescrire et voilà que je commençais avoir mal au ventre à chaque fois qu'il fallait aller à la pharmacie ou chez le médecin demander mon ordonnance. J'ai commencé par diminuer. Et puis le confinement est arrivé alors je me suis dit c'est maintenant ou jamais j'arrête. J'ai tenté un sevrage brutal, direct. Et j'ai compris que j'avais tous les symptômes d'un réel sevrage. J'ai compris que mon corps était en manque et que je le veuille ou non, j'en avais besoin autant pour mes douleurs que pour l'effet de manque. Et mon entourage s'est mis à me voir comme une consommatrice de drogue. J'ai tenu 28h pendant le sevrage. Et j'ai échoué, c'était trop difficile à supporter. Alors j'ai envisagé un plan avec mon docteur. Nous avons diminuer petit à petit. J'en suis arrivée à 2h et je n'ai pas su aller au delà. Aujourd'hui j'en suis à 3. Je me demande comment je vais réussir, comment ma vie peut être normale sans tramadol et avec ses douleurs.
Voilà maintenant je sais que j'ai besoin d'aide et que je n'y arriverais pas seule sans l'aide de professionnel. Je me suis donc intéressée au centre d'assistance et addiction. Comment ça fonctionne exactement ? Est ce que je peux demander à passer du temps la bas pour un sevrage ? Je cherche de l' aide puisque visiblement je suis incapable de le faire seule, c'est trop brutal. J'ai donc besoin de tous vos précieux témoignages.
Merci à vous

11 réponses

Profil supprimé - 13/04/2022 à 12h42

Bonjour Nestelllle, comment est-ce que tu va ? Quoi qu'il en soit, j'espère que ceci pourra aider.

Le 4 septembre 2020, j'ai eu et j'ai toujours une névralgie cervico brachiale et pour contrer les douleurs, mon médecin traitant m'a prescrit du tramadol en libération prolongée et ce n'était pas la première fois que j'en prenais - toujours sur ordonnances - pour différentes douleurs. Mais cette fois ci, je sais pas vraiment

pourquoi, j'ai vraiment accroché. Je pense que j'ai du bien suivre la prescription pendant les 2 premiers mois et souvent je retournais chez mon médecin afin d'avoir de nouvelles ordonnances.

Donc, très vite, trop vite, ma consommation a augmenté, puis un décès a fait que là j'ai vraiment eu encore plus besoin du tramadol. Plutôt rapidement apparemment, j'ai commencé à prendre un peu peur. J'ai essayé d'arrêter et là le manque était là, balaise, j'ai même pas tenu 48h sans reprendre du tramadol. J'ai aussi essayé de diminuer et là aussi impossible c'était également insupportable pour moi.

Du coup très vite car je ne veux plus mettre ma vie en danger et aussi que je déteste perdre le contrôle, j'ai pris contact avec le Csapa et les rdv's se sont tous très bien passés, que ce soit avec l'infirmier ou que ce soit avec le médecin addictologue, je me suis tout de suite sentie en totale confiance, comprise, soutenue et aidée. Du coup le 2 août 2021, j'ai commencé au Csapa, la buprénorphine, Orobupré plus précisément.

Et là depuis que je suis sous buprénorphine je revis car j'étais vraiment pas bien. Mon psychiatre pensait même que je faisais une dépression et que c'était pas le tramadol qui me mettait dans cet état là. Bref, je suis soulagée de revivre.

Après je ne vais pas mentir, les mois qui ont suivis ont pour certains été très compliqués, avec beaucoup de bas où mes envies de prendre du tramadol étaient plus que présentes surtout que j'ai du faire face à un nouveau décès. Heureusement qu'au Csapa les professionnels qui me suivent ont été tous très à l'écoute et qu'avec mon accord au fils des mois mon médecin addictologue a augmenté mon dosage de buprénorphine jusqu'à ce que j'aille beaucoup mieux.

Aussi malheureusement, il y a quelques mois sur 2/3 jours j'ai rechuté en prenant de la codéine ce qui a fait que j'ai beaucoup culpabilisé et qu'à un moment il y a eu un grand vide en moi, tellement je m'en suis voulu. Après heureusement, j'ai toujours été bien entourée, bien soutenue mais aussi surtout bien rassurée comme quoi ce n'était pas la fin puis que ça arrivait et aussi que j'avais eu le courage d'en parler...

Après je dois avouer que ça a été un mal pour un bien car vu que je suis sous buprénorphine lorsque j'ai rechuté, j'ai quasiment pas ressenti les effets de la codéine, c'était vraiment pas comme avant et donc au final ça m'a aidée car même si mes envies n'ont pas totalement disparu, elles sont beaucoup moins puissantes dans ma tête.

Du coup, je suis soulagée car maintenant depuis un tout petit peu plus de 3 mois, terminé le tramadol et la codéine et c'est dingue ça je trouve de devoir affronter le manque pour pouvoir passer en traitement de substitution. Je m'en souviens comment c'était terrible j'avais qu'une envie c'était de prendre mon tramadol pour que ça s'arrête et aussi j'avais qu'un mot en tête, c'était "inhumain" tellement c'était insupportable !! En tout cas j'ai encore eu le preuve que passer à la buprénorphine était et est la solution pour moi car depuis que je suis stabilisée au niveau de mon dosage, je me sens de nouveau libre.

Enfin voilà mon témoignage et j'espère qu'il pourra vraiment t'aider, en tout cas je comprends parfaitement que tu n'y arrives pas seule. Du coup, est-ce que tu as pu prendre rdv dans un centre spécialisé dans les addictions genre comme moi un Centre de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie ? Je pense que ces professionels pourront répondre à ta demande d'aide et pourquoi pas si c'est ce que tu as besoin, te proposer une hospitalisation pour un sevrage dans un service spécialisé. Courage et surout n'hésites pas si tu as la moindre question par rapport à tout ça.

En tout bravo pour en avoir parlé à ton médecin c'est déjà un pas énorme puis aussi bravo pour avoir réussi là où c'est impossible pour moi, donc encore bravo pour ta diminution de tramadol, ne lâche rien

Profil supprimé - 13/04/2022 à 13h30

Merci infiniment pour ce précieux témoignage qui me sera d'une grande aide.

Tu es restée en séjour en centre de soin ?

Ce qui me terrifie et m'aide à prendre cette décision, c'est la peur de tomber enceinte du haut de mes 27ans en étant accro et en infligeant un sevrage à la naissance de mon futur enfant s'il y a.
Je n'ai pas encore pris contact avec un centre car je suis dans un autre pays pour le moment mais d'ici un mois j'y compte bien et de ce fait je souhaitais des témoignages parce que je sais que l'expérience pour mon corps va être très douloureuse comme j'ai déjà pu la vivre pendant 28h. J'ai également peur du traumatisme que pourrait m'infliger un séjour dans un centre, j'ai peur qu'humainement parlant ce soit désastreux et moche à voir.
Je suis admirative de ton parcours et de ta détermination et ce n'est pas quelques petits jours de rechutes qui doivent te faire culpabiliser. Je pense que jusqu'à la fin de notre vie, notre corps réclamera ce bien qu'il a pu ressentir.
Le tramadol est une abomination ! Depuis quelques temps j'ai remarqué qu'il était vraiment mieux encadré en pharmacie mais ce n'était pas le cas quand j'ai commencé à en prendre.
Quoi qu'il en soit merci de partager ton expérience, c'est un combat bien plus gros que le nôtre à ce stade.
J'aimerais si j'arrive à m'en sortir pouvoir écrire mon témoignage partout pour aider les plus jeunes à ne jamais tomber dans cet engrenage

Belle journée à toi

Profil supprimé - 14/04/2022 à 19h18

Bonsoir Nestelllle, de rien, je suis plutôt soulagée de lire que t'avoir raconté mon parcours va pouvoir au moins t'aider du mieux possible.

Alors pour ce qui est d'être restée "en séjour en centre de soin" c'est non vu que j'ai dans un sens pas réellement fais un vrai sevrage vu que pour moi la seule solution viable était et est toujours le faite d'être sous traitement de substitution et je t'avoue qu'en ce qui le concerne je ne me sens pas du tout prête à l'arrêter.

Oh je crois que je comprends très bien que le fait de faire vivre à ton futur bébé un sevrage lors de sa naissance te terrorise. C'est tout à fait légitime car si tu tombais enceinte évidemment qu'il sera ta priorité et en tout cas c'est vraiment une belle motivation que tu as là pour l'arrêter avec l'aide de professionnels. Tu y arriveras j'en suis certaine.

Bon après du coup surtout ne te tourne pas comme moi vers la substitution car elle aussi peut provoquer un sevrage à la naissance. Mais bon pour ça je pense qu'il n'y a pas de soucis pour toi car sincèrement je trouve que tu m'as l'air d'avoir vraiment l'envie et surtout la capacité, cette fois si en étant accompagnée pour réussir à diminuer petit à petit le tramadol jusqu'à l'arrêter pour de bon.

Donc oui tu t'en sortiras et vraiment c'est une belle chose de vouloir écrire ton témoignage afin d'aider les autres
En tout cas merci beaucoup pour ces compliments car c'est vrai que j'ai plutôt tendance à me descendre...

Allez je m'arrête ici pour ce soir et je te souhaite une bonne soirée puis j'espère avoir de tes nouvelles et oui surtout dès que tu rentres fonces prendre un rdv car avec eux tu pourras peser le pour et le contre soit d'un sevrage en ambulatoire soit dans un service spécialisé.

Courage à toi et je suis bien d'accord avec toi le tramadol c'est une horreur qui ne devrait pas être prescrit malheureusement encore trop facilement !!

Profil supprimé - 06/05/2022 à 11h26

Bonjour moi j'ai consommer du tramadol pendant 7ans suite à un accident du travail ma dose du tramadol que je consommer et entre 550 et 800 mg par jour. Sachant que je ne fumer pas je ne bois pas jamais de consommation de drogue.

Le 25 janvier j'ai pris une décision arrête le tramadol en 5 jour je suis passé de 550 mg à 0 mg Je ne raconte pas le désastre et la souffrance physique et psychologique sache que les symptômes de sauvrage sont différents d'une personne à une autre.
Aujourd'hui 3 mois et 6 jours sans consommation de tramadol je ne suis pas remis à 100% mais sache que la volonté et la clé pour arrêter le tramadol

Profil supprimé - 11/02/2023 à 10h55

Bonjour j'ai longuement hésiter avant de poster ce message; ça fait 10 ans que je prends du tramadol au plus fort de ma consommation je prenais 10 a 15 tramadol 100 mg en 2 jours là je suis descendu à 3 grâce à mon mari qui "contrôle" mes médicaments et qui m'as aider à diminuer je suis passé à 3 il ya une semaine et c'est assez compliqué je n'ai pas réellement de syndrome de sevrage tel que la sueur les insomnies les nausées une sensation de douleur dans tout le corps l'irritabilité etc mais je sens qu'il me manque un truc dans ma vie et j'y pense vraiment beaucoup parfois je suis déterminée à arrêter et d'autre fois beaucoup moins j'ai déjà eu un fils et pendant la grossesse j'avoue que j'ai continuer à en prendre mais aujourd'hui il vas très bien et est en très bonne santé j'aimerais avoir un nouvel enfant mais hors de question de refaire la même erreur mais c'est difficile d'envisager ma vie sans tramadol ça fit tellement longtemps que j'en prends que j'ai la sensation que c'est au dessus de mes forces que j'y arriverais jamais ... Ca me démoralise j'ai été suivi au csapa et sous buprenorphine mais j'avais du mal avec le fait de devoir arrêté le tramadol pour "dépendre" d'une autre substance donc j'ai arrêter ; le tramadol me procure une sensation de légèreté et tout deviens plus facile a faire quand j'en ai consommer; est ce que vous pensez que l'on peut arrêter sans ressentir les symptômes du manque ? Est ce que vous pouvez me renseigner sur vos sensations lorsque vous avez arrêter et si c'était plus ou moins facile? Merci pour toute vos réponses et de m'avoir lu désolé pour la longueur de mon texte

PeopleFab - 25/05/2023 à 07h06

Voila mon expérience vis à vis du Tramadol.

Perclus de douleur articulaire depuis des années. J' avais réussis à trouver un certain équilibre pour mes douleurs grâce aux cannabis dans un premier temps puis par la suite avec du CBD quand il fut enfin légalisé en France.
Jusque la tout allais pas trop mal. Les douleurs était supportables et ma prise de cannabis/CBD ne m' empêchais pas de faire ce que je voulais (travail, sport, loisirs etc...)

Puis en 2021 je me retrouve en clinique psy pour une grosse dépression. Cette clinique INTERDIT l' usage du CBD à leur patient. Je me retrouve donc à nouveau avec cette douleur qui redevient handicapante. Je parle de ces douleurs aux différents intervenants (psychiatres, infirmières, médecins) et la... Prescription de tramadol. Pendant 3 mois 2 à 3 prise quotidienne.

Aux bout de 3 mois je me rend compte que j' attendais avec TROP d' impatience l' arrivé des infirmières et de ce fameux anti-douleur. C'est à ce moment la que un signal d'alarme c'est déclenché. Du fait d' un passé toxicomane (révolu) je connaissais ces symptômes.

Je ressort de clinique (en étant même pas stabilisé psychologiquement) et je décide d' arrêter dès le jour de

ma sortis ce traitement.

72h de véritable calvaire physique (tremblements, sueurs froides, nausées, etc...) plus tard je suis à nouveaux "clean".

72h de véritable lutte contre moi même. Ce fut très dur autant d' un point physique que psychologique.

Depuis 2021 je n' y plus jamais touché.

J' espère a tous et toutes que ce témoignage pourra vous aider.

En tout cas je vous souhaite à tous de pouvoir un jour vous passez de ça.

Bon courage à tous ceux qui sont dans cette lutte. Force à vous.

Et moi en tout cas je vous soutient dans ce combat

PS: Déso pour les photes d'autografe.

Mhv - 11/01/2025 à 04h12

Bonjour, il est 5h du matin et cela fait 4 jours que je ne dors pas. Mon cerveau ne veut pas, j'ai d'arrêté subitement le tramadol après 10 années de bons et de loyaux services et il est hors de question que je reprenne. Je n'ai plus de suées, plus d'agitation mais les insomnie et l'hyperactivité sont incroyables et en plus j'en prenais que 3/jours durant 10 ans a 50mg. Je n'ai jamais augmenté la dose. Quand je lis vos aventures je me dis que pour une petite consommatrice comme moi déjà les symptômes sont pas terribles (sevrage) mais alors les votres… je compatis et espère qu'après ces quelques années vous avez réussi à vous en défaire. Moi peu importe je l'ai joué à la brutale et j'assume. Il paraît que cela prend des mois pour de sentir bien. Là je suis en phase dépression/insomnie. Mais ça ne durera pas bonne année à tous !

Profil supprimé - 13/01/2025 à 08h41

Bonjour Mhv, c'est extrêmement courageux et mentalement très fort d'avoir pris cette décision et de s'y tenir. Faire ça seul est une épreuve.
Ça ne dure pas effectivement mais c'est une passade très brutale.
A mon niveau j'ai ressenti le manque durant une année entière. Lorsque j'avais une angoisse, j'avais très envie de me réfugier dans le tramadol. Il faut tenir bon ? Courage

Ar31 - 07/03/2025 à 08h47

Bonjour tout le monde,
Je voulais partager mon histoire pour avoir des conseils,
J'ai commencer à prendre du tramadol il y'a plus de 5 ans jusqu'à arriver à une dose de 800mg/j pousser par ma mère j'ai décider de voir un addicto qui ma prescrit du sub j'ai commencé a 2mg puis je suis monter a 6mg pendant 1 mois et c'est dernier jour je suis descendu a 3mg maintenant je veux arrêter et je suis motivé je voulais avoir des conseils si j'arrête directement ou je baisse les doses et je me demandais si c'était plus facile d'arrêter le tramadol ou le sub

loloba - 18/07/2025 à 16h07

Bonjour, je suis dépendant au tramadol et en effet arrêter est un enfer, comment cela se passe avec du sub ?buprénorphine? est ce que c’est érable du coup? on arrête d’un coup le tramadol et on prend cela et on a pas d’effet de sevrage?

Ancienaddict - 23/11/2025 à 12h55

Bonjour,
Quand on est au plus mal on a tendance à témoigner et se plaindre mais quand ça va mieux on omet de le dire, alors pour tous ceux qui se battent, qui doutent qui sont au plus bas voici un témoignage qui, j'espère, vous donnera un peu d'espoir.

En 2021 suite à un gros accident qui m'a provoqué une fracture avec déplacement du calcaneum à la cheville, on m'a prescrit de l'ixprim pour soulager ma douleur. Cette phase de ma vie n'était déjà pas joyeuse alors j'ai trouvé dans le tramadol un réconfort et une béquille physique et morale.
J'en ai pris pendant 4 ans, en augmentant la dose progressivement, au plus haut de ma consommation j'en étais à 15 cachets par jour. J'ai tenté de baisser la conso, j'ai consulté une psy qui m'a fait un programme de réduction progressive mais je n'ai jamais réussir à m'y tenir.
A chaque fois que j'ai tenté, les effets du manque étaient si violents que j'ai vite rechuté.

Puis un jour de mars 2025, j'ai décidé que ça en était trop, j'ai rassemblé toutes mes forces et mon courage et j'ai pris la décision d'affronter mon addiction. J'ai profité d 1 semaine de congés pour arrêter brutalement et définitivement. Pour m'aider dans ces jours qui je savaient allaient être rudes, j'ai acheté un anti diarrhéique et antivomissement, du paracetamol et un régulateur de tension artérielle.

Les 5 premiers jours étaient infernaux. Sueur, douleurs, insomnie, bouffées de chaleurs, perte d'appétit. J'étais au plus bas, mais c'était décidé qu'importe le manque, qu'importe les symptômes j'allais y arriver. Plus jamais, j'en avais marre de cette prison chimique.
Ce fut éprouvant, dur, j'ai douté, pleuré, mais j'ai tenu le coup. Puis j'ai commencé petit à petit à aller mieux, plus de palpitations, plus de sueur, le plus dur c'était la nuit. Je ne trouvais pas le sommeil, parfois j'avais chaud parfois froid, je cogitais, mais hors de question de replonger, dès l'aube je sortais de chez moi marcher un peu, ça me faisait du bien, même si après une petite promenade de 20 minutes j'étais essoufflé.

Aujourd'hui je suis clean depuis 8 mois et je n'ai jamais était aussi libre. Je dors bien, je mange bien, je suis sorti de cette prison d'addiction. Je n'ai plus aucun symptôme. Je n'ai plus aucune tentation. Je me suis fait la promesse de ne plus laisser aucune addiction dicter mes choix. Et je revis.

Petite précision: on m'a proposé un traitement de substitution (méthadone) mais j'ai pas voulu troqué la peste pour le choléra.

Je me suis sevré à la dure, seul, ce fut dur, très dur mais Aujourd'hui j'ai retrouvé ma liberté et ça valait tous les sacrifices du monde.

Courage à vous tous. La volonté est votre seul salut.