© Drogues Info Service - 30 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage du tramadol

Par Claire86 Postée le 16/05/2022 21:00

> Bonjour , Je suis addicte au tramadol depuis 5 ans , j’ai déjà essayer d’arrêter en allant dans un centre , ils m’ont prescrit de la buprenorphine. Cela n’a pas fonctionné car j’ai repris le tramadol assez vite je ne devais pas être prête je pense. Là je sens que je suis enfin prête à stopper cette addiction qui me pourrit la vie et la vie de mon entourage. J’ai complètement changé je ne me reconnais pas et ça a même pourrie ma relation de couple et on a dû se séparer. Je voulais savoir si je pouvais arrêter de moi même, en fait je voulais stopper mercredi et rester chez moi tout le long du sevrage . Je voulais savoir quelles sont les symptômes du sevrage et surtout combien de temps cela dure ? Donc si je stop mercredi jusque quel jour vais je avoir les symptômes ? Je vous remercie

---

Mise en ligne le 19/05/2022

Bonjour,

Vous vous sentez prête à arrêter le tramadol et vous vous interrogez sur la façon de procéder et sur les symptômes de sevrage.

Tout d'abord nous tenons à saluer votre prise de conscience face à cette dépendance et le courage dont vous faites preuve en décidant de vous sevrer. Nous entendons que vous avez autrefois bénéficié d'une aide et que celle-ci n'était pas adaptée à vos besoins. Aujourd'hui vous nous dites être prête pour ce sevrage et nous ne pouvons que vous inviter à oser considérer qu'une aide bienveillante, correspondant à vos besoins pourrait être envisagée si vous veniez à vous sentir en difficulté dans votre processus d'arrêt.

Le tramadol est un antalgique opiacé et l'arrêt brutal de ce médicament entraine les symptômes suivants :

- Importantes douleurs : douleurs profondes des membres, crampes musculaires, douleurs lombaires, abdominales
- Larmoiements, écoulement nasal, bâillements
- sueurs, frissons, sensations de chaud/froid,
- diarrhée, vomissements,
- syndrome anxieux : sentiment de malaise, angoisse

Ces symptômes sont variables d'une personne à l'autre et peuvent être vécus de manière différente selon le contexte et les motivations de chacun.

Ces effets débutent en général 24h après l’arrêt et s’intensifient pour atteindre un pic autour de 48 à 72h. Ils peuvent durer jusqu’à 10 jours. Après cette phase aigüe d'arrêt, un état de mal être peut persister plusieurs mois et l'envie de reconsommer peut être forte.

Comme la tolérance de l'organisme diminue rapidement lors d'un sevrage, en cas de reprise de consommation, il est dangereux de reprendre les mêmes quantités qu'avant l'arrêt. Nous attirons votre attention sur cela car vous pourriez vous exposer à une surdose potentiellement mortelle.

Si vous souhaitez vous sevrer seule, nous ne pouvons que vous inviter à privilégier la diminution par palier plutôt que l'arrêt brutal. Le tramadol étant un médicament prescrit, vous pouvez faire appel à votre médecin traitant pour organiser avec lui la posologie de cette diminution et la durée de chaque palier. Très souvent, ce sont les derniers paliers qui sont les plus difficiles à franchir et il ne faut pas hésiter à prendre son temps pour arriver vers l'objectif d'arrêt total.

Nous vous joignons quelques adresses de centres à Paris si vous décidez de vous faire aider. Dans chaque centre vous trouverez une équipe pluridisciplinaire spécifiquement formée en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues...). Il est important que vous vous sentiez accueillie, entendue dans vos besoins, en confiance et en sécurité. C'est pourquoi nous vous transmettons plusieurs adresses, de façon à ce que vous ayez le choix. L'accueil en Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) se fait sur rendez-vous et est non payant.

Si vous souhaitez mener vos recherches vous-même, vous trouverez ci après un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet.

Pour de l'écoute, du soutien ou tout autre question, n'hésitez pas à contacter nos écoutants. Ils sont disponibles 7 jours sur 7 de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe), au 01 70 23 13 13 (au coût d'une communication ordinaire) ou par tchat depuis notre site internet de 8h à minuit.

Bien cordialement,

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

---

Association Addictions France -CSAPA de Paris (12eme) Nation

61 boulevard de Picpus
75012 PARIS

Tél : 01 53 44 01 40
Site web : www.addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-12em
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au jeudi de 9h-13h et de 14h-18h et vendredi de 9h-13h et de 14h-16h

Voir la fiche détaillée

CSAPA La Corde Raide

6, place Rutebeuf
75012 PARIS

Tél : 01 43 42 53 00
Site web : www.udsm-asso.fr/les-structures-adultes
Secrétariat : Lundi: 9h-17h30 - Mardi: 9h-18h - Mercredi: 13h-20h - Jeudi de 9h-19h00 - Vendredi de 9h-13h.
Accueil du public : Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur place et sur rendez-vous avec/sans entourage. Permanence au Quartier Jeunes (4 place du Louvre 75012 Paris): le mercredi une fois par mois, l'après-midi, destiné aux personnes entre 15 à 30 ans : sans rendez-vous.
Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés. L'unité est ouverte: lundi 8h45-13h et de 14h-16h30- mardi de 10h45-13h et de 14h-16h30- mercredi 14h-17h30- Jeudi de 11h15-13h et de 14h-18h et Vendredi de 9h à 12h30.

Voir la fiche détaillée

CSAPA SOS 75 Site : Monceau

7 rue Albert Samain
75017 PARIS

Tél : 01 53 20 11 50
Site web : www.groupe-sos.org/structure/csapa-monceau/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12H00 et de 13h00 à 17h15
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12H00 et de 13h00 à 20h00 (sauf les 1ers et 3emes jeudi du mois, le matin). Ne pas hésiter à renouveler l’appel en cas de non réponse.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous pour les jeunes à partir de 11 ans jusqu'à 25 ans avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service