© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Codéine

Par Birdy Posté le 19/08/2022 à 00h25

Bonjour à tous,

Cela fait 5 ans maintenant que je consomme très régulièrement de la codéine.
Personne de mon entourage n'est au courant.
Y a t il d'autre personne qui en consomme ?
Je souhaiterai pouvoir en parler.

Merci.

3 réponses

Jade91 - 26/08/2022 à 22h04

Bonjour,

Je suis dans le même cas que toi. J'ai commencé à en consommer il y a quelques années, et depuis quelques mois, j'en prends quotidiennement, d'abord pour cause de douleurs dentaires, et ensuite parce que je ne pouvais (peux) plus m'en passer.

Tu prends de la codéine à quelle fréquence ?

Courage

Birdy - 29/08/2022 à 18h36

Bonjour Jade,

En fait j'ai une prescription tous les mois depuis que ce n'est plus en vente libre. Quand ça l'était j'en conssomais à longueur de journée.
Maintenant je n'ai plus que 11 boîtes par mois et elles partent en 7 jours max mais plus tôt depuis 2 mois.
Ça m'est prescrit pour des problèmes aux intestins.
Et toi comment est ta conso ?
Veux-tu arrêter ?
Belle soirée.

Pepite - 30/08/2022 à 05h16

Bonjour à vous 2,

Bienvenue sur ce forum.

En venant vous exprimer ici vous vous faites un cadeau et pour moi ça nourrit mon empathie à votre égard.

Je viens vous encourager à vous connecter à vos émotions car généralement nous grandissons en apprenant à les contrôler.

Or c'est oublier que nous sommes des êtres doués de sensibilité avec tout un tas de capteurs et de perceptions qui font que nous sommes quelque part magiques.

Nous devons donc apprendre à les maîtriser, ce qui est loin du contrôle.
Ce qui veut dire que notre première mission est de se connecter à elles en apprenant à les identifier car elles sont un indicateur fiable de ce que nous ressentons.

L'idée est de les accueillir puis de donner la réponse la plus adaptée. C'est un exercice à renouveller tous les jours comme tout apprentissage et les résultats sont étonnants.

Par exemple :

- Je traverse un deuil. L'émotion de tristesse qui est due à la douleur ressentie dans sa chair et dans son mental est normale et en fonction de nos facteurs de protection, elle dure plus ou moins. Ce qui n'enlève pas le souvenir.
Lorsque la douleur dure longtemps, elle se transforme en souffrance, ce qui pose problème dans notre quotidien car elle nous envahit.

- Les propos de mon entourage me blessent alors je me sens triste et je rumine. Comme mon détracteur intime ou l'égo se nourrit des nombreuses tensions qui gravitent autour de moi alors la douleur du propos reçu devient une souffrance.

C'est donc le travail de chacun. Comprendre ce qui nous blesse. Pour cela on a besoin de prendre soin de soi.

Lorsqu'on rejette quelqu'un ou qu'on trouve quelque chose d'injuste, on apprend sur son fonctionnement interne.

Je vous donne des outils suivants de développement personnel et de psychologie.

Listez sur une feuille sans aucun jugement :

1- Les rejets (les vôtres et les éprouvés) depuis votre enfance
2 - Ce que vous avez trouvé injuste depuis votre enfance.
3- La ou les hontes ressenties.
4 - Toutes vos peurs

Chaque jour tenez une sorte de journal dans lequel vous écrivez tout ce qui vous vient.

Vous pourrez ensuite faire le récit de votre histoire.

Enfin, si vous estimez que vous êtes dépassée, envahie par ce qui vous arrive, parlez-en avec votre médecin

et éventuellement avec un thérapeuthe.

Prendre soin de soi c'est aussi trouver les ressources qui vous nourrissent de joie, de plaisir dans la durée. Pour moi c'est varie dont le jardinage, le chant, apprendre pour partager avec les autres.

En attendant, continuez a exprimer ici ce que vous ressentez ou ce qui vous submerge.

Bien à vous,

Pépite