© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage Tramadol

Par syymbad Postée le 03/07/2024 22:22

bonjour Madame, Monsieur je m'excuse sincèrement de vous déranger, mais malheureusement je ne sais pas à qui m'adresser... il est impossible pour moi de parler de la situation dans laquelle je me trouve, que ce soit au niveau de mon entourage familial proche, ainsi qu'a mon nouveau médecin traitant. pour situer un peu le contexte, depuis environ 3ans et demi j'ai subi une opération chirurgicale qui s'est très mal passée. À la suite de celle-ci, j'ai dû en subir une seconde, et l'accumulation de problèmes de santés s'est déclenchée. Cela m'a conduit à être mis sous oxycontin. Ayant déjà depuis plusieurs années des soucis de santé mentale (dépression sévère, anxiété etc..) j'ai "sans vraiment le vouloir" ou avec une légère volonté, trouvé un certain réconfort dans la prise de mon traitant antidouleurs, mais d'une façon "psychologique". m'étant rendu compte de la situation dans laquelle je tombais petit à petit, j'ai pris conscience que j'allais avoir besoin d'une aide sur cela, car je n'arrivais absolument pas à réduire les doses. de ce fait, en accord avec mon ancien médecin traitant (aujourd'hui parti à la retraite) et mon psychiatre, j'ai commencé un suivi avec un addictologue. Je me suis donc retrouvé sous méthadone. je faisais abstraction tant bien que mal des reproches et remarques de ma famille pensant que le traitement était bénéfique et ne pouvait que m'aider. Selon mon ressenti, j'avais le sentiment qu'un autre piège se refermait sur moi. un jour j'ai eu une sorte de déclic. j'ai décidé de complètement arrêter mon traitement de substitution car je sentais qu'un espèce de dôme se refermait sur moi si je continuais avec, et qu'il me recouvrirait totalement. je ne pourrais décrire l'horreur de ce sevrage "brutal". c'est devenu une situation de ma vie que j'aimerais oublier, ainsi que ses ressentis. en parallèle, j'avais un traitement AD quotidien, un traitement pour l'asthme et du tramadol pour des douleurs impossible. pendant mon sevrage de méthadone, je n'ai consommé les deux premiers seulement. c'est seulement vers la toute fin de celui-ci, que j'étais obligé de reprendre du Topalgic. suite à un malentendu avec le CAPA où j'étais suivi, concernant un RDV soit-disant "non-honoré", j'ai été informé que je n'aurais plus de suivi avec mon addictologue ainsi que mon psychiatre (que je voyais déjà biiiiiien avant le soucis addicto) cet élément est un des premiers déclencheurs de mon "self-sevrage". même si je n'avais pas de soutien de la part de mes proches, par manque de compréhension je pense, j'ai réussi à m'en sortir seul. si la douleur physique était gérable, (j'ai quand même dû être transfusé et autre par une équipe de SOS Médecins) la douleur psychologique était bien plus grande. mais j'avais une énorme volonté de m'en sortir seul, bien avant que je sois informé de l'arrêt de prise en charge par le CAPA. c'est la décision qu'ils ont prise qui m'a renforcé dans mon combat personnel. aujourd'hui je suis complètement sevré de l'Oxycontin ainsi que de la méthadone. le problème actuel, est qu'une situation quasi similaire est entrain de se répéter avec le tramadol. entre temps, j'ai effectué un "sevrage" de mon traitement AD, toujours seul. et ne tiens à dire, toujours selon MON ressenti et MON expérience personnelle (qui n'est absolument pas à reproduire) que c'était une des meilleures décisions que j'ai pû prendre. je me suis ressentis "entier", "complet" et "VRAIMENT maître de moi meme". j'ai pris conscience d'une montagne de choses, du mal que j'ai pu faire à mes parents, à mes amis proches etc... et je m'en veux à un point considérable. mais d'un autre côté, je me ressens pleinement moi-même, et je vois à présent lez choses dans leur ensemble, et les 3 années de ma

scolarité étudiante que j'ai perdu. je me sens plus déterminé que jamais à reprendre totalement ma vie en main, et tout faire pour rattraper les années que j'ai perdu à cause de tous ces traitements médicamenteux, qui ont, à mon sens, "foutu" en l'air 3ans des supposées meilleures années de sa jeunesse. à l'heure actuelle, je suis en sevrage du tramadol. j'ai arrêté ce traitement du jour au lendemain, et cela fait 5j que je l'ai stoppé. à l'heure actuelle, les seuls traitements que je prends sont pour mon asthme/allergies et depuis hier un antibio pour une angine bactérienne. j'ai essayé de résumer la situation le plus concrètement et brièvement possible (en tentant de ne pas omettre de détails importants.) alors, je me retrouve aujourd'hui à devoir gérer un autre sevrage seul, en plus de toutes les démarches et procédures nécessaires pour essayer de pouvoir reprendre mon parcours académique. je suis en licence de droit, et en très grande partie, tout cela a été dû à mes "erreurs" de parcours et médicamenteuse. ma préoccupation, ou plutôt mon inquiétude repose sur le fait de savoir combien de temps encore les symptômes de sevrage du tramadol vont persister, car en plus de l'angine que je me trimballe depuis +de 10j, je suis assez limité physiquement et psychologiquement du fait de la réunion de sympa de ces deux "pathologies." je suis en pleine recherche/démarche afin de trouver une université qui pourrait m'accueillir, et cela malgré mes 3 échecs lors de la dernière année de licence que j'ai eu tant de mal à obtenir avec tous les problèmes de santé physiques et mentaux. même si maintenant j'ai "complètement" retrouvé mon "vrais-moi", je me rends bien compte à quel point je suis ""dans la mer..."" pour obtenir une autre chance d'avoir mon diplôme. bien évidemment, j'expliquerai dans ma lettre aux facultés les difficultés assez majeures que j'ai pû rencontrer et qui ont causé mes échecs. (comme je n'ai plus aucun professionnels de santé, et que je ne voudrais absolument pas parler de cela avec mon nouveau médecin traitant par honte et jugements, car durant mes "aventures" en hôpitaux, je n'ai majoritairement reçu que du mépris, des jugements et un manque de considération, respect et compréhension.) alors, je me permets de vous solliciter sur la question concernant la durée des symptômes de sevrage du tramadol. pour vous résumer très rapidement, j'ai déjà effectué par moi-même un sevrage de méthadone, de traitements AD et maintenant dans le début d'un troisième au tramadol. comme vous l'aurez compris dans mes interrogations, auriez-vous une idée de la disparition de ces symptômes de sevrage liés au Topalgic (aucun prise depuis 5jours) afin que je ne les subissent plus, et que je puisse me reconnecter, me focus et reconstruire mes années perdues bêtement, dans l'objectif de pouvoir enfin étudier comme je l'étais (avant que j'entame ces 3années d'enfer physique et psychologique, j'étais un très bon élève depuis la maternelle jusqu'à ma L2), et que je puisse reconstruire ma vie et mes relations sociales, en sentant depuis quelques semaines, je me ressens entier, "complètement moi." j'espère sincèrement que je ne me suis pas trop égaré dans des détails non-nécessaires. si c'est le cas, dans la mesure de vos disponibilités, je vous invite volontiers à me demander d'éclaircir certains points ou autre. encore une fois, je m'excuse sincèrement pour le dérangement. je comprendrais totalement que d'autres personnes dans des situations plus importantes et profondes nécessitent votre aide absolue. sachez que le fait d'avoir pû poser des mots et d'exploitation brièvement ma situation, mon font énormément de bien. très respectueusement, Madame, Monsieur.

Mise en ligne le 05/07/2024

Bonjour,

Vous nous expliquez bien votre parcours avec les médicaments opioïdes, d'un traitement prescrit pour vos douleurs à la fonction que vous avez pu y trouver répondant à une forme de mal-être psychologique.

Nombre de personnes qui ressentent un mal-être passager ou plus profond peuvent en effet traverser une forme d'addiction avec ses produits. Ces derniers augmentent les niveaux de dopamine dans les zones de récompense du cerveau, produisant un état d'euphorie et de relaxation.

Nous allons tenter de vous donner des éléments de réponse généraliste sur le syndrome de sevrage à ce type de médicaments opioïdes antalgiques.

Le syndrome de sevrage se caractérise par un ensemble de symptômes désagréables, mais ne présentant pas de risque pour la santé, qui débutent en général 24H après l’arrêt de la consommation. Cela atteint un pic entre 48 et 72H et disparait après une semaine environ, parfois une dizaine de jours.

Les symptômes les plus couramment observés sont de la transpiration, de l'anxiété, de la diarrhée, des douleurs osseuses, des gènes abdominales, des tremblements ou "chair de poule".

Au-delà de ce temps de sevrage, une forme de mal-être et des envies de reconsommer peuvent perdurer durant quelques semaines ou mois.

Nous comprenons que vous avez traversé des expériences difficiles avec un CSAPA et le milieu du soin, néanmoins un soutien extérieur durant et après le sevrage peuvent aider à maximiser vos chances de consolidation d'arrêt mais aussi à retrouver un bien-être psychologique.

De fait nous nous permettons de vous transmettre en bas de réponse les coordonnées des différents CSAPA à proximité de la zone géographique que vous nous avez indiqué.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants pour du soutien ponctuel ou si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation.

Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au samedi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements à continuer à prendre soin de vous ainsi que pour vos études.

Bien cordialement.

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

---

Les Apsyades-Csapa : Antenne Nantes Centre

1 rue Montaudouine
44000 NANTES

Tél : 02 40 73 38 33
Site web : www.lesapsyades.fr
Secrétariat : Lundi au jeudi de 9h-12h30 et 13h30-17h00 - Vendredi 9h00-12h30 et 13h30-15h00
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous
Consultat° jeunes consommateurs : Prise de rendez-vous par téléphone : jeunes de 12 à 25 ans avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

Les Apsyades-Csapa : Antenne Nantes Nord

54 boulevard Jean XXIII
44300 NANTES

Tél : 02 40 40 97 96
Site web : www.lesapsyades.fr/
Secrétariat : Lundi au jeudi de 9h-12h30 et 13h30-17h00 - Vendredi 9h00-12h30 et 13h30-16h00
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous
Consultat° jeunes consommateurs : Prise de rendez-vous par téléphone : jeunes de 12 à 25 ans avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

OPPELIA Le Triangle : CSAPA

18, rue de Bouillé
44000 NANTES

Tél : 02 40 48 48 58
Site web : www.oppelia.fr/le-triangle-nantes
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h30-12h30 et de 14h-17h30 Mardi ouvert uniquement de 9h30 à 12h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous au 32 quai de Versailles à Nantes - Contact au 06 73 13 10 89.
Substitution : Initialisation et délivrance de traitement de substitution dans le cadre d'un suivi médico, psycho-social.

Voir la fiche détaillée

OPPELIA Le Triangle : CSAPA - Consultation jeunes consommateurs

32 Quai de Versailles
44000 NANTES

Tél : 06 73 13 10 89
Site web : www.oppelia.fr/le-triangle-nantes
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes entre 12 et 25 ans avec/sans entourage.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche produit sur les opioides