

Forums pour les consommateurs

# Je veux m'en sortir

Par Elsa89 Posté le 23/05/2025 à 17h20

Elsa89 - 23/05/2025 à 15h30

Bonjour,

J'ai besoin d'aide...

Je veux me débarrasser de cet engrenage

Dans un premier temps j'ai été soigné pour des douleurs chroniques pour mon dos avec du dafalgan codéine pendant des années avec une surconsommation. Un mois de traitement me faisait une semaine. Maintenant je suis en surconsommation d'oxycodone LP et rapide. J'essaie par plusieurs moyens de m'en procurer c'est devenu un véritable problème car ma vie se tourne autour de ce putain d'antidouleur. Mais voilà mon medecin a tout découvert. J'ai eu son appel en début d'après midi. Je suis en pleure depuis !! Elle ne me prescrira plus ce type de médicaments.

J'ai 35 ans et 4 enfants 1 mari!!

Aider moi svp.

Je ne peux plus vivre ainsi. Mon mari est au courant je lui ai tout avoué.

Ma vie a été semé de gros soucis depuis toujours donc je pense que je me suis réfugié ainsi pour m'aider à tenir.

## 10 réponses

---

Loma - 24/05/2025 à 07h08

Bonjour Elsa,

Tout d'abord je te " félicite " d'être venue sur ce forum pour parler de ton problème ( je me permets de tutoyer car nous avons à peu près le même âge, j'ai 38 ans )

Je pense qu'ici tu trouveras de nombreux et divers témoignages qui pourront t'aider et du soutien dans ce que tu vis et ce sans être jugée ce qui de nos jours est assez important à mes yeux

Je vais tenter d'aller à l'essentiel dans ce premier message en te disant que je pense qu'au fond de nous se trouve toujours les solutions et surtout que nous pouvons être notre propre ennemi et ou notre propre ami à la fois.

dans ce contexte que tu décris il y a une chose primordiale à retenir et sur laquelle tu dois t'appuyer en premier lieu à savoir ; ton mari et tes enfants, ils peuvent être ta force via leur amour et quoi de plus beau que de se sentir aimée et entourée par les bonnes personnes surtout dans notre époque actuelle..

Ils peuvent devenir ton moteur pour arriver à te sortir de cette addiction tout en étant aidée ou non par des professionnels de santé tels que des associations et ou des médecins addictologue, cela est et sera ton choix par la suite

Ce que je te propose pour aujourd'hui si tu le souhaites c'est de se parler par message, ainsi je pourrais te donner plus d'informations me concernant et pourrait t'envoyer mon mail par la suite mais avant cela ce que je t'invite à faire c'est de prendre un moment pour toi dès que tu le pourras, dans un endroit calme, de faire quelques exos de respiration abdominale qui pourront te détendre sans aucun doute, et d'ensuite prendre une feuille de papier et d'écrire ton arbre à problème en ce qui concerne le pourquoi du comment tu en es venu à prendre autant d'anti douleurs

Au recto de cette feuille tu écriras selon toi toutes les raisons pour lesquels tu souhaites t'en sortir, d'écrire ce que tu souhaiterais faire pour cela, quels moyens tu pourrais mettre en œuvre à court et moyen terme

Je pense que de poser le tout sur papier te soulagera dans un premier temps mais pourra aussi t'apporter du recul et un autre regard sur ta situation.

Voilà j'espère dans tous les cas que ma réponse t'apportera un peu de réconfort, car tu n'es pas seule et que si tu le souhaites vraiment tu trouveras le chemin qui parviendra à te libérer de ce poids et de cette addiction.

Bien à toi,  
Marion

Latirette - 26/05/2025 à 02h51

Chère Elsa, je ne comprends pas pourquoi ton médecin ne t'a pas proposé un produit de substitution. Il aurait dû t'en parler.

Sa solution à lui c'est d'arrêter de te prescrire ces médicaments mais il aurait dû te proposer un produit de substitution comme la buprenorphine ou la méthadone. C'est un médecin généraliste ?

Je te conseille de prendre rendez-vous avec un addictologue dans un centre type csapa et il va régler ton problème. Fais au plus vite avant que les crises de manque arrivent, si ce n'est pas déjà apparues.

Cordialement

Elsa89 - 26/05/2025 à 08h55

Merci à vous deux pour vos réponses et conseils.

Je vais prendre le temps de suivre ton conseils Marion en faisant mon arbre à problème.

J'ai envoyé un mail dans un centre d'addictologie pour obtenir de l'aide. J'attends un retour je vous tiendrai au courant.

Mon medecin généraliste.... Je ne sais même pas quoi en penser, elle est vraiment étrange et je ne suis pas à l'aise avec elle. C'est mon médecin depuis petite. Elle connaît mes problèmes mais elle ne m'aide pas vraiment si à être devenu accro à ces substances.

Vendredi après midi elle m'a appelé pour me passer un savon et avoir des explications sur mes ordonnances de morphine( une pharmacienne l'a appelé pour dénoncer mon addiction.). Elle m'a clairement dit je ne vous prescrirai plus de morphine c'est terminé. J'ai voulu lui expliqué que si j'en suis arrivée là c'est que je souffre vraiment. Je ne chercher pas la défonce ou vendre les médicaments (ce qu'elle aussi sous entendu).

Elle n'a jamais réussi à me soigner correctement pour mes soucis de dos.

J'ai honte de lui avoir menti ainsi qu'à un autre médecin (qui lui est beaucoup plus à l'écoute et compréhensif).

JeanneD - 01/06/2025 à 19h39

Bonsoir

Je lis ton post et je me retrouve je suis exactement dans le même cas que toi sauf que moi c'est le tramadol prescrit suite à de très gros problèmes dentaires qui s'est conjugué avec de l'endométriose et de l'adénomyose j'ai pris ces cachets prescrits le traitement a duré a été renouvelé et ça a commencé petit à petit à prendre de plus en plus de place après des années j'en consomme énormément et toujours plus et la vie tourne aussi autour de ses cachets j'en ai besoin j'en cherche partout c'est un enfer mon mari a posé la question hier et là j'ai tout débarrassé les années d'addiction la quantité etc il a été compréhensif même si il est en colère que je n'en ai jamais parlé ni à lui ni à quiconque je suis décidé à arrêter parce que je n'en peux plus de cette vie j'ai tout pour être bien un mari fantastique 2 merveilleux enfants une belle maison un job sympa et pourtant je me suis enfermée dans cette addiction ça fait surtout 1 an que je fais n'importe quoi et que j'ai augmenté les doses sans limites et depuis cette année j'ai peu à peu cessé de sortir de voir mes amis de faire mes activités que pourtant j'adorais dès que je peux je consomme et je reste prostrée sur mon canapé en consommant je déteste cette femme là ce n'est pas moi même avec ma fille je ne suis plus disponible dès que le manque arrive je deviens irritable au bord de la crise de nerf j'ai décidé d'arrêter mais je sais que je n'y arriverai pas seule j'ai demandé à qqun que je connaissais via les réseaux avec le même parcours vers qui elle s'était tournée c'est le CSAPA qui l'a aidé je vais donc les appeler demain et commencer ce parcours si tu veux on peut échanger si tu veux arrêter aussi je suis plus vieille que toi j'ai 48 ans mais nos situations sont similaires. Je te remercie de m'avoir lue.

Elsa89 - 04/06/2025 à 09h41

Bonjour Jeanne,

J'ai commencé mon sevrage jeudi dernier en baissant considérablement mes doses. J'ai aussi contacté un csapa j'ai rdv le 13 juin. J'ai rdv avec mon psychiatre qui me suit depuis 2 ans demain. Je me suis libérée de toute obligation et je t'avoue que cela n'est pas facile mais j'y arrive .... Je tiens bon !! Mon mari est présent et m'aide beaucoup. C'est bien d'avoir réussi à lui en parler cela m'a aidé à enclencher ce processus de sevrage.

JeanneD - 04/06/2025 à 13h22

Bonjour Elsa

Merci de m'avoir répondu j'ai aussi réussi à prendre rendez-vous au CSAPA un peu plus tard que toi le 23 juin pour moi.

J'essaie aussi de diminuer mais ce n'est facile non plus et hier avec la douleur de mes règles (endométriose pour moi) j'ai craqué et repris plus qu'avant hier aujourd'hui pour l'instant ça va

Mon mari est encore très en colère contre moi pour pouvoir m'apporter du soutien (surtout que je ne lui ai pas dit avant) nos relations sont tendues par moments j'espère qu'on va passer au dessus de ça ça me fait très peur et toi comment il l'a appris ? Il réagit comment ?

Elsa89 - 04/06/2025 à 17h32

Mon mari m'a tellement vu souffrir physiquement et moralement .... Le pauvre a l'habitude et l'addiction est quelque chose que l'on comprend l'un et l'autre car nous avons été tous les deux touchés dans nos entourages. C'est une maladie qui est reconnue. Un malaise se cache toujours derrière une addiction... je sais pertinemment que mon enfance et même ma vie ne m'a pas laissé de cadeau. Nous sommes très proches l'un de l'autre, je ne sais pas trop quoi te dire. Essaies peut-être de pas trop lui en parler pour le moment laisse-le encaisser. Tu peux peut-être lui dire que le fait de lui en avoir parlé cela t'a permis d'entamer un parcours de guérison. Tu lui as dit pour ton rdv ?

Nous avons 4 jeunes enfants il a dû poser des jours et du télétravail pour que je commence mon sevrage.

Elsa89 - 30/07/2025 à 19h19

Bonsoir,

Je reviens par ici pour vous partager mon expérience de sevrage. J'ai entamé mon sevrage il y a maintenant 6 semaines et demi. Je suis suivi par un csapa a raison d'une fois par semaine.

J'avais dans un premier temps avant l'arrêt total considérablement baissé mes prises.

Les 2 premières semaines ont été les plus dur surtout les 3 premiers jours. Je ne pouvais rien faire. Les insomnies (16nuits) sont vraiment horrible. Il faut se préparer psychologiquement les nuits sont longues. J'ai tenu!!

Aujourd'hui je me sens beaucoup mieux je n'ai pas encore récupéré physiquement mais je relativise car je reviens de loin.

Je n'ai pas souhaité avoir de substitut (ex: méthadone) je ne voulais pas être dépendante à une autre substance.

Les conseils que je peux donner sont de se préparer. Il faut se décharger de la vie quotidienne, se dire que pendant un certain temps vous n'êtes pas disponible pour quoi ce soit. Le quotidien revient petit petit. J'ai sous estimé le temps nécessaire pour m'en sortir.

JeanneD - 31/07/2025 à 10h41

Bonjour Elsa

Comme tu dois être fière de toi !! Bravo ! En ce qui me concerne j'ai entamé les rendez-vous CSAPA médecin psy ça m'a fait du bien j'attends un retour d'une clinique pour une hospitalisation complète pour l'arrêt comme toi je ne veux pas de substitut mais j'ai préfère m'isoler de ma famille et aussi de mes obligations pour surmonter ça et à te lire je crois que j'ai bien fait j'espère avoir une place fin août comment avais-tu réduit ? De combien je veux dire et combien de temps avant ? Merci !!

Elsa89 - 03/08/2025 à 13h30

Bonjour Jeanne,

Je n'arrive pas encore à être fière de moi ! Je ne réalise pas ! Je ne me sens pas encore assez remise pour me dire que j'ai réussi.

J'avais réduit petit à petit chaque jour pendant 2 semaines avant de plus en prendre. Mon médecin ne voulait plus m'en prescrire donc je n'ai pas eu le choix.

J'ai réduit plus de 4 fois la dose par jour le premier jour. J'ai continué à réduire petit à petit jusqu'à ne plus rien avoir.

Courage c'est pas facile mais il n'y a pas de raison que cela ne marche. Il faut tenir bon