© Drogues Info Service - 5 décembre 2025


Forums pour les consommateurs

# Codéine

Par Hellodie Posté le 09/06/2025 à 09h45

Bonjour,
Accro a la codéine (klipal)depuis plus 10 ans suite a un accident de voiture , j'en prenais 2 boîtes par jour ... Évidemment on commence en suivant la prescription médicale puis les effets ne sont plus là donc on augmente les doses soit même.... Quelle erreur !!!! Mon entourage s'est aperçu de cette addiction de merde. J'ai nier pendant plusieurs mois puis je me suis rendu compte qu'ils avaient raison. J'ai essayé de me sevrer seule il y a 2 ans en arrêtant brutalement une première fois. Un échec. Dépression idée noire diarrhée et je.n Passe. J'ai retenté en me faisant aider par un centre csapa mais le premier n'avais pas de médecin avant 2 mois, le deuxième pas de place. J'ai donc lâché....
Après un weekend avec ma famille et une longue discussion jai fini par prendre rdv avec une psychiatre addictologue. J'ai la chance d'être tombée sur quelqu'un de pro et sans jugement. Cela fait maintenant une semaine que je suis en sevrage. Elle n'a pas voulu me donner de substitut et m'a fait arrêter sec avec seulement du Doliprane un antidépresseur des anti diarrhéique et un médicament du prontalgie AA raison de 2 matin 2 midi 2 soir. Par surprise je pensais que ça allait être beaucoup plus dur et finalement je m'en sors plutot bien. Pas de diarrhée pas d'idée noire mais une impression d'avoir une grosse grippe carabinée avec des coup de mou et les jambes nerveuses qui javou commence a vraiment m'insupporter.
Au bout de 2 jours j'ai arrêté le prontalgie et l'antidépresseur (il me faisait bailler et me donnait la nausée). Il y a des haut et des bas mais je ne baisserai pas les bras. Je pense que, être entouré dans ces moments là est nécessaire pour mieux vivre le sevrage.
Je souhaite à toutes les personnes dans le même cas beaucoup de courage et de patience !

## 3 réponses

---

Lil_iii87 - 07/07/2025 à 12h18

Bonjour à vous,
Faites juste attention à la Prontalgine, moi c'est à ce médicament que j'étais (je suis) accro.
J'ai réussit à diminuer de moi-même les doses et je suis en arrêt total depuis 3 jours, j'espère vraiment tenir..
Moi je n'ai jamais réussit à en parler à personne, ni mon entourage, ni un médecin.
Les nuits sont compliquées, j'ai également de grosses impatiences sur les jambes. Et grosse douleur au ventre la journée.
Je vous souhaite de continuer sur votre lancer !
Bravo à vous

Profil supprimé - 26/07/2025 à 19h11

Bonjour, je vous livre mon témoignage étant un peu dans le même cas, accro dafalgan codéine, je viens d'arrêter contrainte par mon stock de vacances et mon médecin qui ne me donne que qq boites depuis la nouvelle règlementation. Je le prends pour soulager mes douleurs de spondylarthrite ankylosante, et c'est devenu plus qu'une habitude malgré une consommation déjà bien diminuée ces derniers mois (4xJ), l'arrêt est un enfer. je me sens épuisée, sans motivation ni énergie, des douleurs dans les muscles, de la diarrhée, des frissons, des suées, la nuit est encore pire avec des impatiences dans les jambes... je me demande combien de temps cela va-t-il durer. Je suis en train de gâcher mes vacances, dans une solitude extrême car je ne peux en parles à mon entourage proche. C'est violent. Avez-vous tenté des trucs pour vous soulager ? Merci d'avance de vos partages... Courage à vous !

Mayzikeen - 26/10/2025 à 04h12

Bonjour Sassi, je réponds avec un délai de trois mois, je ne sais pas si tu as réussi à t’en sortir, mais voici mon témoignage. J’ai commencé la codéine à 17 ans, en prenant entre 120 et 300 mg par jour pendant trois années consécutives, pas tous les jours, mais de manière très régulière. Le problème avec ce type de substance, c’est qu’elle n’est pas toujours disponible ; un jour ou l’autre, il faut faire face aux effets secondaires après avoir endommagé son corps. Je reconnais parfaitement ces symptômes que j’ai subis pendant cinq jours d’affilée avant de ressentir une légère amélioration. Au bout d'une à deux semaines, je n’avais plus aucune douleur physique. La partie la plus difficile était le mental : ne pas rechuter. Au début, j’ai échoué, mais j’ai toujours recommencé ; j’ai fait facilement une dizaine de sevrages. Personnellement, j’éprouve un peu de gêne à partager mes problèmes d’addiction avec un spécialiste, même si c’est leur métier ; je ne voulais pas qu’on me prescrive d’autres médicaments pour soulager la douleur alors que c’est moi seul qui m’étais mis dans cette situation. J’ai donc affronté les différents symptômes directement et sans interruption. Cela fait environ cinq mois que je n’ai rien pris. J’y pense encore beaucoup ; il y a des moments où j’aimerais replonger dedans, mais je ne peux tout simplement pas car je n’en ai plus et c’est mieux ainsi. La partie la plus difficile n’est pas la douleur physique mais mentale. Cependant, si vous avez vraiment mal, n’hésitez pas à consulter ou à prendre de l’ibuprofène en petite quantité ; cela a personnellement calmé mes maux de tête et mes jambes lourdes, bon courage à vous !