Vos questions / nos réponses

Sevrage codéine

Par Liliou1 Postée le 03/07/2025 06:25

> Bonjour Cela fait maintenant un peu plus de 15 ans que je consomme de la codéine en sachant qu'avec le temps j'ai augmenté ma dose journalière soit environ 1 boite et demi par jour. J'ai décidé hier d'arrêter définitivement d'en prendre car trop marre de voir ma vie tourner autour de ça d'autant que j'ai un bébé d'un an et veux absolument tout faire pour arrêter. Hier la journée était difficile mais ça aller j'ai réussie à tenir la journée cependant la nuit venue c'était catastrophique (diarrhée, douleur musculaire impatience dans les jambes crampes abdominales) et ça continue ce matin. Je suis déterminée à arrêter définitivement et d'un coup sans substitut Pouvez-vous m'aider ou m'apporter des témoignages de personnes qui ont réussi Merci

---

Mise en ligne le 03/07/2025

Bonjour,

L'arrêt brutal des opioïdes, dont la codéine fait partie, expose quasi inévitablement à un syndrome de sevrage tel que vous êtes en train de le subir. Les 1ers symptômes apparaissent généralement 24 heures après l'arrêt pour atteindre un pic entre 48 et 72 heures et disparaitre après environ une semaine.

L'intensité et la « supportabilité » de ces manifestations physiologiques, tout comme leur durée, varient selon les individus mais vont en s'estompant une fois le pic passé. L'état de mal être quant à lui peut se prolonger plusieurs semaines voire plusieurs mois, et nécessiter, sur le versant psychologique, un suivi psychothérapeutique.

Comme vous le savez probablement, la seule chose qui puisse calmer réellement un état de manque est la prise d'opiacés. C'est la raison pour laquelle des traitements de substitution, avec diminution progressive des dosages, sont indiqués pour un sevrage plus en « douceur ».

Il reste toutefois envisageable, et sans danger, d'arrêter sans en passer par ces traitements comme vous l'avez entrepris. Nous ne savons pas dans quelle mesure vous auriez la possibilité, pour les jours qui viennent, de vous dégager de vos responsabilités et contraintes personnelles, familiales, professionnelles… La seule « astuce » que nous puissions vous indiquer et qui pourrait vous aider consiste à prendre des bains ou des douches pour tenter de vous « décontracturer » musculairement. Du fait des diarrhées, n'oubliez pas de penser à bien vous hydrater également.

Il semble que vous souhaitiez pouvoir obtenir des témoignages mais peut-être aussi du soutien et des encouragements dans votre entreprise. Pour cela, nous vous laissons le soin de poster votre message dans la rubrique des forums de discussion.

Dans le cas où vous auriez besoin de revenir vers nous, n’hésitez pas à nous recontacter de la manière qui vous conviendra. Nous sommes joignables en direct tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat individuel.

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Les opiodes"

Autres liens :

- "Les forums de discussion"