

Vos questions / nos réponses

Douleurs chroniques et codéine

Par [LadyMitsu](#) Postée le 23/08/2025 14:11

Bonjour à tous, C'est la première fois que je publie sur ce site, c'est très difficile pour moi de parler de ce sujet. J'ai 30 ans, à 21 ans on m'a diagnostiqué une maladie rare qui m'empêchait de m'alimenter alors que j'étais en études à l'étranger. On m'a rapatriée en France en urgence, où j'ai subi une première intervention, qui a donné lieu à de nombreuses complications et opérations par la suite avec un passage en réanimation. Sans traitement déjà, ma maladie provoque des spasmes oesophagiens très puissants (ainsi que d'autres symptômes), avant le diagnostic je pensais que c'était des crises d'angoisse ou une crise cardiaque. Mais avec les opérations et les complications, les médecins ont été obligés de m'ouvrir par le dos pour réparer les dégâts, j'ai été longtemps alitée, nourrie par une machine, sous morphine etc. Aujourd'hui je vis donc avec ma maladie, j'ai retrouvé la capacité de m'alimenter, mais mes spasmes désormais diffusent la douleur jusque dans les oreilles, l'intégralité de la cage thoracique. Je peux en arriver à pleurer et/ou vomir de douleur, à être incapable de travailler ou conduire, parfois même juste de me lever. Ces crises surviennent de façon totalement aléatoire, en quelques secondes, la douleur est très aigüe. Elles peuvent venir plusieurs fois dans une même journée, de quelques minutes à plusieurs heures et parfois plus rien pendant 3-4 jours. La fatigue physique, le stress, le manque de sommeil peuvent accentuer leur intensité et leur régularité. Après mon hospitalisation, les médecins m'ont mise sous codéine. Jusque là, je ne buvais pas d'alcool, je ne fumais pas, je n'avais jamais touché à la drogue ni aux médicaments. La codéine m'a sauvée, me permettant de retrouver une vie presque normale. J'ai pu ouvrir mon entreprise, m'épanouir dans mon métier après une longue convalescence. Seulement au fil des années, les choses ont changé. Mon médecin me fait une ordonnance sécurisée avec 4 cachets par jour. J'en prends toujours 2 le matin et le soir, que je complète aujourd'hui avec un somnifère quand je n'arrive pas à dormir (j'ai toujours eu un sommeil catastrophique, même avant tout ça) pour essayer de limiter les grosses crises. Mais en cas de grosse crise qui dure plusieurs heures ou se répète sur plusieurs jours, je monte parfois à 6 ou 8 cachets sur la journée pour m'assurer de pouvoir continuer à vivre normalement. Il arrive aussi que mon corps "simule" ces crises les douleurs sont identiques, je prends les cachets, et paf magie tout s'arrête en 5min je n'ai plus mal. Mais on sait bien qu'aucun médicament n'agit aussi vite... je comprends donc que mon corps feinte pour avoir sa dose. A chaque prescription de 28 jours, je termine un peu avant mon stock de codéine (souvent entre le 21^e et le 25^e jour). La pharmacie où je vais m'a dit aujourd'hui qu'ils ne délivreraient plus avant la date et que je dois voir avec mon médecin pour augmenter la dose ou alors trouver une alternative... mais je n'ai aucune idée de ce qui existe. J'habite un désert médical, si je veux voir un médecin de la douleur je sais que j'en ai pour 1-2 ans d'attente sur mon secteur. Mes douleurs sont là pour la vie, seuls les symptômes de ma maladie ont été traités mais elle demeure malgré tout, et les séquelles opératoires aussi. Je ne vois donc pas ma vie faite de souffrance quotidienne, de douleur physique. Je m'empêche d'avoir un enfant par peur de ne pas pouvoir tenir toute une grossesse sans la codéine alors que j'ai une situation stable, un compagnon depuis + de 15 ans et que je travaille avec des enfants tous les jours... J'ai remarqué aussi que j'ai peur de manquer. Souvent je compte mes cachets et le nombre de jours avant le renouvellement. Parfois j'essaye de me

restreindre par peur du manque, mais quand j'ai des crises c'est impossible. Souvent aussi j'en prends par anticipation : un repas de famille, une activité, un rdv client j'en prends avant pour ne pas risquer la crise pendant l'événement. C'est devenu une béquille, quelque chose qui me rassure. J'ai essayé d'arrêter pendant 1 an, mais c'était horrible. J'avais des crises quasiment tous les jours, m'obligeant à rester allongée pendant des heures à pleurer. J'ai essayé le CBD, ça ne change rien. Aujourd'hui je comprends bien que ça ne peut plus durer. Je suis terrifiée à l'idée de réduire mes doses, d'avoir plus de crises, de devoir limiter la prise par angoisse de finir ma prescription avant la date... Je suis preneuse de vos expériences, si des personnes ayant des soucis de santé à vie ont trouvé des solutions ? Pour mon médecin il est évident qu'on doit solutionner mes douleurs, je ne peux pas rester "sans rien"... Je vous remercie d'avance pour vos retours, merci aux personnes qui auront pris le temps de me lire.

Mise en ligne le 25/08/2025

Bonjour,

Nous comprenons qu'il ne soit pas évident de vous confier sur le sujet, mais vous êtes au bon endroit et vous avez bien fait de nous écrire.

Il arrive que la consommation régulière de codéine, dans le cadre du traitement de douleurs chroniques, entraîne une accoutumance et que les personnes augmentent progressivement les doses.

Comme vous le décrivez très bien, cela peut conduire à des crises de douleurs qui sont très similaires aux crises des douleurs chroniques, mais qui sont uniquement liées au manque du produit et non à la maladie.

Même si nous comprenons que les délais de prise en charge soient longs en centre spécialisé de la douleur, nous vous encourageons à vous tourner vers eux. Même si le rendez-vous est dans un an, les médecins là bas pourraient réellement vous aider à trouver une solution durable.

L'arrêt de la codéine, comme vous l'avez éprouvé, s'accompagne de différents symptômes très pénibles à vivre et du retour des douleurs chroniques.

Pour être aidée à ce niveau, il existe des lieux de soins spécialisés en addictologie, qui ne sont pas spécialisés dans le traitement des douleurs chroniques mais dans les dépendances et qui peuvent vous accompagner tout au long de votre démarche. Ces centres proposent des consultations individuelles, gratuites, avec des médecins, des infirmiers et des psychologues.

Par rapport au département de résidence que vous nous avez indiqué, nous vous joignons les coordonnées de plusieurs lieux de soins spécialisés en addictologie. Vous pouvez les contacter par téléphone pour prendre rendez-vous.

Nous vous joignons également un lien vers l'espace forum de notre site internet, où vous pourrez échanger avec des personnes qui vivent ou ont vécu des situations proches de la votre.

Si vous souhaitez échanger directement avec un écouteur de notre service, vous pouvez nous contacter par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13, tous les jours de 08h à 02h. Les appels sont anonymes et non surtaxés.

Le tchat est accessible depuis notre site internet, du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

Nous espérons avoir pu vous aider et vous souhaitons bon courage,

Bien à vous,

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

CSAPA Douarnevez-antenne de CSAPA

5 rue le Lévenant
56400 AURAY

Tél : 02 97 29 58 30

Site web : www.douarnevez.com

Accueil du public : Sur rendez-vous: lundi de 9h à 13h et de 14h à 17h30, le mardi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 17h30 le mercredi 9h-13h et de 14h à 16h00, le jeudi de 13h30 à 17h30 - Csapa fermé les vendredis.

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous : jeunes de moins de 25 ans avec ou sans l'entourage / consultation avancée au sein de la Mission Locale du Pays d'Auray, et des lycée de Kerplouz, Saint James, Duguesclin et Saint Louis.

Substitution : Délivrance de traitement de substitution pour les usagers suivis au sein du CSAPA de Vannes.

[Voir la fiche détaillée](#)

Centre Médico Psychologique Spécialisé en Addictologie Gourin

20 rue Jean-Louis Kergaravat
56110 GOURIN

Tél : 02 97 23 42 45

Site web : www.ahbretagne.com

Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-12h et de 13h à 18h00

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous de préférence le mercredi après-midi avec/sans entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA Douar Nevez à Lorient

39 rue de la Villeneuve
56100 LORIENT

Tél : 02 97 21 47 71

Site web : www.douarnevez.com

Accueil du public : Sur rendez-vous : Lundi : 8h00 -19h00, Mardi 8h00 -13h00 / 17h00 -19h00, Mercredi : 8h00-19h00, Jeudi : 8h00 - 19h00, Vendredi 8h00 - 17h00

Consultat° jeunes consommateurs : Sur place et sur rendez-vous - Permanence de consultation à la Maison des Adolescents de Lorient (2 rue du Poulorio) sur rendez-vous au 02-97-64-71-33 et à la Mission Locale du Pays de Lorient.

Substitution : Délivrance de traitement de substitution pour les usagers suivis.

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA Douar Nevez à Ploermel

25 boulevard Laënnec
56800 PLOERMEL

Tél : 02 97 73 39 81

Site web : www.douarnevez.com

Accueil du public : Sur rendez-vous : lundi 8h30-13h30 et de 16h-18h - Mardi 8h30-19h00- Mercredi de 9h00-13h00 - Jeudi 8h-19h et Vendredi 8h30-16h00

Consultat° jeunes consommateurs : Sur place, sur rendez-vous. Consultation à la Mission Locale le mardi après-midi ainsi qu'à la Maison des Adolescents de Ploërmel les mercredis toute la journée et à la Maison Pop à Questembert les jeudi après-midi sur rendez-vous.

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA Douar Nevez à Pontivy

29 bis rue Jeanne d'Arc
56300 PONTIVY

Tél : 02 97 25 93 78

Site web : www.douarnevez.com

Accueil du public : Lundi 8h45 à 17h30. Mardi 8h30-13h30 / 16h-18h. Mercredi 9h00-13h00. Jeudi 8h45 -18h00 Vendredi de 8h45-15h30.

Consultat° jeunes consommateurs : Sur place et sur rendez-vous. Consultation au Centre Médico Psychologique Spécialisé (CMPS) de Pontivy (1 rue Joséphine) - prise de rendez-vous au secrétariat du centre de soin.

[Voir la fiche détaillée](#)

Etablissement Public de Santé Mentale (EPSM) Morbihan : Addictologie

22, rue de l'Hôpital
56896 SAINT AVE

Tél : 02 97 54 49 22

Site web : www.epsm-morbihan.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30-12h30 et de 13h30-17h00

Accueil du public : Consultation médicale sur rendez-vous. Accueil, évaluation et orientation infirmière possible sans rendez-vous

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA Douar Nevez à Vannes

6 rue du capitaine Jude
56000 VANNES

Tél : 02 97 01 34 18

Site web : www.douarnevez.com

Accueil du public : Sur rendez-vous : Lundi : 8h45 - 17h30, Mardi : 8h45 -13h45 /17h à 19h, Mercredi de 8h45 à 15h30, Jeudi : 8h45 - 18h00, Vendredi : 8h45-16h.

Consultat° jeunes consommateurs : Sur place et sur rendez vous. Consultation à la Maison des Adolescents/ tous les mercredi de 10h à16h sur rendez-vous ainsi qu'à la Mission locale : tous les lundi après-midi (prise de rendez-vous au 02 97 01 65 40)

Substitution : Délivrance de traitement de substitution pour les usagers suivis tous les jours de 9h30 à 13h00

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)
- [Liste des centres spécialisés dans le traitement de la douleur](#)