

Vos questions / nos réponses

# Addiction à la codéine

Par [Lalou1994](#) Postée le 23/05/2026 14:51

Bonjour, je suis addict au daffalgan codéine depuis le décès de ma maman il y a deux ans. J'en prend 6 par jour (2 par 2, espace de 4h entre chaque prise) J'aimerais arrêter je ne sais plus quoi faire

---

**Mise en ligne le 26/05/2026**

Bonjour,

Nous comprenons votre détresse. Le deuil peut entraîner une souffrance telle que le recours à certains produits comme les médicaments, peut donner la sensation d'aller moins mal. Vous avez bien fait de vous rapprocher de notre équipe afin d'être aidée.

L'arrêt de la codéine est très difficile, comme vous l'avez sans doute ressenti. Le syndrome de sevrage peut être marqué par des symptômes très pénibles, comme des douleurs osseuses, des troubles digestifs, des insomnies, de l'anxiété, des tremblements... Ce syndrome peut durer jusqu'à une dizaine de jours, mais un état de mal-être peut persister au-delà.

Nous ne savons pas si vous avez pu confier vos difficultés à votre médecin généraliste, si vous en avez un/une. Les médecins traitants peuvent accompagner à l'arrêt, en définissant avec vous un programme de diminution progressive des prises.

Il est également possible de vous adresser à un centre spécialisé en addictologie. Une équipe bienveillante vous accueillera et vous proposera un suivi adapté à vos besoins et à vos particularités. Vous pourrez réfléchir à l'option qui vous conviendrait le mieux, entre le sevrage ambulatoire (sans hospitalisation complète), ou une hospitalisation dans un service de soins. Sachez que rien n'est obligatoire, ni ne vous sera imposé.

Nous avons identifié quelques adresses dans l'Orne, n'hésitez pas à contacter ces structures. Nous ajoutons également des articles qui peuvent nourrir votre réflexion.

Nous attirons votre attention sur les risques de surdose, pendant ou après le sevrage. Les envies très fortes de consommer peuvent être difficiles à surmonter, et on peut parfois craquer. Si cela vous arrive, veillez à ne pas reprendre votre dosage "habituel", mais une plus petite quantité. Vous pouvez également vous munir d'un kit Prenoxad, que l'on trouve en pharmacie. Ce kit permet d'éviter l'overdose.

Nous espérons avoir pu vous apporter des pistes concrètes pour vous aider au mieux dans cette période compliquée. Nous restons disponibles en cas de besoin, pour échanger davantage autour de ce que vous traversez et du sevrage. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit).

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite de votre démarche. Si vous souhaitez échanger davantage, n'hésitez pas à recontacter notre équipe. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit) et notre chat via notre site de 14h à minuit en semaine puis de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Bien cordialement.

---

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

---

### **[Association Addictions France 61- Csapa Alençon](#)**

37 Cours Clémenceau

**61000 ALENCON**

**Tél :** 02 33 26 89 16

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

**Accueil du public :** Sur rendez-vous du lundi au mercredi de 9h30-12h30 et de 13h30-18h00 - le jeudi de 9h30 à 17h30 et vendredi jusqu'à 17h.

**Service de prévention :** Service de prévention-formation sur demande : accompagnement des professionnels à la méthodologie de projet et interventions de prévention (dont programmes probants).

**Substitution :** Suivi de traitement de substitution aux opiacés. Centre méthadone pour les patients suivis: lundi au vendredi: 9h-12h. Pas de délivrance le mercredi matin.

**Autre :** Le centre assure des consultations avancées sur rendez-vous à l'hôpital de Sees, St Langis les Mortagne, L' Aigle et Argentan (prise de rendez par téléphone).

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA Alençon: Consultation avancée à Argentan](#)**

Rue de la Feuille

**61200 ARGENTAN**

**Tél :** 02 33 26 89 16

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 10h-12h30 et 13h30-17h.

**Accueil du public :** Permanence de consultation avancée : les 1ers rendez-vous sont proposés les mardis et jeudis - suivi du lundi au vendredi sur rendez-vous par les membres de l'équipe professionnelle.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **SACHA : Service d'Accueil et de Consultation Hospitalière en Addictologie**

28 rue de la Gare  
CHIC des Andaines -Site Domfront  
**61700 DOMFRONT**

**Tél :** 02 33 30 58 04

**Site web :** [ght-collinesdenormandie.fr/loffre-de-soins/sacha-addictologi](http://ght-collinesdenormandie.fr/loffre-de-soins/sacha-addictologi)

**Secrétariat :** Du lundi au jeudi de 9h à 17h - vendredi de 8h à 16h

**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous : tous les mercredis

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Csapa de Flers**

18 rue Henri Laforest  
**61100 FLERS**

**Tél :** 02 14 19 02 45

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

**Accueil du public :** Sur rendez-vous : Lundi 9h-12h45 et de 13h45-18h, mardi 9h-12h45 et de 13h45-17h30, Mercredi de 9h à 12h45 et 13h45 à 17h, jeudi de 9h à 12h45 et 13h45 à 18h30 et le vendredi de 9h à 13h 00.

**Autre :** Mise à disposition de matériel de réduction des risques, sur demande.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Jeunes de moins de 25 ans avec ou sans entourage, consultations sur rendez-vous (par téléphone au 06 37 70 38 20).

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA Alençon- Consultation avancée à l'Aigle**

13-15 rue de la Mérellière  
**61300 L'AIGLE**

**Tél :** 02 33 26 89 16

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 10h-12h30 et de 13h30-17h00.

**Accueil du public :** Tous les mercredis et jeudis sur rendez-vous.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous des jeunes de moins de 25 ans : tous les jeudis (informations par courriel : [cjc.aigle@addictions-france.org](mailto:cjc.aigle@addictions-france.org), par téléphone au 06 42 38 05 52)

[Voir la fiche détaillée](#)

## **SACHA : Service d'Accueil et de Consultation Hospitalière en Addictologie**

rue sœur Marie Boitier  
CHIC des Andaines  
**61600 LA FERTE MACE**

**Tél :** 02 33 30 58 04

**Site web :** [www.chic-andaines.fr](http://www.chic-andaines.fr)

**Secrétariat :** Du lundi au jeudi de: 9h à 17h00 et vendredi de 8h00 à 16h

**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA Alençon-Antenne de Csapa-Site de Saint Langis les Mortagne**

7 route d'Alençon  
**61400 SAINT LANGIS LES MORTAGNE**

**Tél :** 02 33 26 89 16

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

**Accueil du public :** Permanence assurée par un professionnel socio-éducatif du centre de soin d'Alençon :  
lundi matin sur rendez-vous

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 10h-12h30 et de 13h30-17h00.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA Alençon-Consultation avancée au pôle de santé de Sées**

**61500 SEES**

**Tél :** 02 33 26 89 16

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

**Accueil du public :** Permanence sur rendez-vous : les mardi après-midi.

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 10h-12h30 et de 13h30-17h00.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur les opioïdes](#)
- [Arrêter, comment faire ?](#)
- [Se faire aider](#)
- [Le sevrage de la codéine en question](#)

**Autres liens :**

- [Prenoxad](#)