

Piégée par le Tramadol pour tenir face au travail et à la dépression : j'ai peur

Par LaPetiteLouve Posté le 30/09/2026 à 20h07

Bonjour à tous,

Je viens vers vous aujourd'hui parce que je me sens dans une impasse totale et j'ai besoin de lire vos retours ou du soutien.

Je suis tombée dans l'addiction au tramadol il y a quelques mois. Au départ, j'en prenais pour mes règles qui sont extrêmement douloureuses. En parallèle, je traversais une grosse dépression liée à mon travail, dans un climat toxique où une collègue fait régner la terreur et où tout le monde suit par peur.

Rapidement, je me suis aperçue que sous tramadol, ma dépression s'envolait : je prenais tout du côté positif, j'étais apaisée. Aucun des antidépresseurs ou anxiolytiques qu'on m'avait prescrits par le passé n'avait jamais fonctionné, alors le tramadol est devenu mon unique béquille pour "aller bien" dans ma tête. Extérieurement, personne ne se doute de rien : je n'ai pas l'air défoncée, juste gentille, souriante et épanouie. Je prends généralement entre 150 mg et 200 mg par jour.

Aujourd'hui, je sais que mes stocks vont bientôt s'épuiser et c'est la panique totale. Quand je n'en ai plus, le sevrage physique est une chose, mais c'est surtout mon mental qui me terrifie + la grosse fatigue que j'ai au quotidien dû à la dépression qui m'empêche carrément de faire quoi que ce soit impossible de bouger : les idées sombres reviennent au galop, je ne crois plus en rien, la dépression est d'une violence extrême. Je n'ose pas en parler à mon médecin parce que je ne me sens pas en confiance avec elle, elle a toujours fait le minimum pour ma dépression donc j'ai arrêté d'en parler et j'ai peur qu'elle me coupe tout d'un coup alors que je sais que je ne pourrai pas supporter cette souffrance psychologique et mes douleurs de règles (pour lesquelles le tramadol est parfois même juste à limite, mais le bien-être mental aide à encaisser).

Je n'en peux plus d'être prisonnière de cette substance pour simplement réussir à vivre et à supporter mon quotidien. Est-ce que certains d'entre vous ont vécu cette double dépendance (douleur + soulagement de la dépression masquée) ? Comment avez-vous fait pour surmonter la peur du sevrage et trouver une alternative ?

Merci de m'avoir lue.

4 réponses

CocoMilo - 05/10/2026 à 10h01

Bonjour. Ma réponse n'a pas été acceptée. Donc à part aller dans un centre de désintoxication, je ne vois aucun autre issu. D'ailleurs c'est ce que j'allais faire si.... je ne dis pas la suite car ça ne passe pas.

Dans ces centres, ils utilisent la buprénorphine pour sevrer du Tramadol. Ensuite la personne reste dépendante du bupré. Mais au moins elle ne reste pas sans rien.

Le pire pour moi, pendant mon sevrage dégressif sans substitut, c'était les syndromes physiques. J'étais amorphe, incapable de faire quoi que ce soit. Une léthargie totale.

Nobluff - 05/10/2026 à 20h07

Bonjour, bonsoir j'ai 45 ans et j'ai vécu la même chose que toi pendant 15 ans. Dont 5 ans à la codéine puis elle a été interdite en vente libre donc j'ai pris du subutex pendant 10 ans. J'ai réussi à arrêter 2 fois la codéine : je rappelle la codéine c'est la même chose que le tramadol, moi en tous cas j'ai préféré 100 fois cette codéine au tramadol puis la première fois c'était avec des tisanes de Kratom dommage interdite en France donc la 2ème fois sans pouvoir acheter du kratom j'ai ouvert les portes du centre d'addiction de chez moi et puis 10 ans de subutex arrête le tramadol et prend des anti-dépresseurs à moyen dose pour que l'effet soit plus fort surtout si tu es en manque de tramadol et surtout baisse progressivement le tramadol n'arrête jamais d'un coup attend que l'anti-dépresseur fasse son effet puis baisse le tramadol par palier de 2 semaines puis 4 semaines à bientôt pour des nouvelles ???

CocoMilo - 06/10/2026 à 08h14

Eh ben, il y a de la discrimination ici. Quand les autres parlent de kratom, ça passe et mon post avait été supprimé.

Moderateur - 06/10/2026 à 08h31

Bonjour CocoMilo,

Nous comprenons votre réaction. C'est la manière d'en parler qui est différente par rapport au message que vous avez proposé.

Nobluff rappelle dans son message que la Kratom est interdit en France (il y a des raisons à cela, pour mémoire : <https://www.drogues-info-service....a-liste-des-substances-psychoactives>).

Même si le kratom a pu vous aider il n'est pas une solution validée en France pour le sevrage du tramadol. Il y a d'autres solutions et Nobluff les rappelle dans son message.

Cordialement,

le modérateur.