Vos questions / nos réponses

sevrage codeine

Par Profil supprimé Postée le 28/10/2010 17:20

> bonjour
> je suis dépendante à la codeine depuis plusieures années. (2 à 3 boites par jour)
> il y a un mois , j'ai fait un sevrage , volontaire mais brutal , j'ai été malade comme un chien une dizaine de jours , mais j'étais motivée , et puis trop malade pour songer à en reprendre . et puis hier j'ai craqué j'en ai repris (1 boite de codoliprane d'un coup) et je me suis sentie merveilleusement bien . je me dégoute de ne pas avoir eu la volonté de résister , je ne sais pas quoi faire parce que j'ai vraiment envie de m'en sortir . de plus , je suis infirmière et et je sais que le paracétamol est hépatotoxique , j'ai peur pour ma santé . et puis j'essaye de tomber enceinte même si je sais que ce n'est vraiment pas l'ideal .
> aidez-moi s'il vous plait , j'ai besoins de conseils ! merci par avance pour votre réponse .

Mise en ligne le 02/11/2010

Bonjour,

Votre envie de vous en sortir et votre volonté de résister sont importantes dans la démarche d'arrêt, mais elles ne peuvent pas suffire à vous libérer vraiment.

Vous décrivez une consommation de plusieurs années, à raison de 2 à 3 boîtes par jour. Cela paraît être l'indicateur d'une grande souffrance. Une souffrance qui serait insupportable sans la codéine.
La volonté permet peut-être d'arrêter une consommation, mais ne soigne pas la souffrance.

Si vous voulez vous libérer et réaliser vos projets, il semble important d'aller à votre rencontre, même si cela peut être douloureux : faire face à tout ce qui vous pèse, en parler, vous décharger et apprendre à vous aimer.

Vous écrivez que vous vous dégoûtez de ne pas avoir eu la volonté de résister. Mais ce dégoût de vous-même ne fait qu'accentuer votre mal-être et votre envie de consommer. Tentez plutôt d'accepter vos fragilités et de vous accorder du temps pour aller mieux. Vous ne pouvez pas effacer des années de consommation en quelques semaines.

Nous vous conseillons vivement de vous faire aider en consultant un psychologue et en mettant en place des moyens pour gérer votre stress (activité physique, alimentation équilibrée, drainage, respiration, relaxation, ...).
Vous pouvez consulter un psychologue dans un centre spécialisé en addictologie (voir lien ci-dessous). Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Votre anonymat peut être préservé si vous en faites la demande.

Mais vous pouvez tout aussi bien consulter en cabinet privé si vous préférez.

Bon courage à vous pour la suite.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec la structure suivante :

CSAPA LYADE - ARHM - LYON

31, rue de l'Abondance
69003 LYON

Tél : 04 72 84 62 00
Site web : lyade.arhm.fr/index.php
Secrétariat : Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le mardi de 10h à 12h et de 16h à 18h
Accueil du public : Lundi de 9h à 13h à 18h, mardi de 9h à 13h et de 13h30 à 19h, mercredi de 9h à 13h et de 13h30 à 19h, jeudi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h30, vendredi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 13h à 17h30, mardi de 16h à 19h, mercredi de 13h à 19h, jeudi de 14h à 16h, vendredi de 11h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Voir la fiche détaillée