

Vos questions / nos réponses

## accro a la codeine et aux anxiolytiques

Par [Profil supprimé](#) Postée le 20/06/2014 04:21

Bonjour, mon histoire avec les anxios remonte a plus de 10 ans (j'en ai 26) j'ai du en prendre pour calmer mes "crise de nerfs" qui devenaient tres violentes. maintenant j'en prends pour me sentir normale... Si je viens a manquer de medicaments je fais des crises de manques... Je suis passer de 0.25 a 4 fois 0,50 (du xanax) par jour en l'espace de quelques annes... Voila pour la version officielle, officieusement il m'arrive de prendre jusqua 10 comprimés 0,5 par jour...toutes mes tentatives de diminution ont ete un echec, des que je baisse les doses sur plusieurs mois, j'ai des effets rebonds qui me cause des crise de panique et de manque physique. De plus il y a 5ans j'ai decouvert la codeine suite a une operation, et je ne peux plus m'en passer, je prends des boite entiere de codoliprane par jour, ce qui a bizzarement pour effet de me motiver un peu... je suis sous AD depuis 4 ans....j'ai aussi fait une TS l'annee derniere. je ne sais plus vers qui me tourner, ma psy ne m'est d'aucune aide et mon medecin non plus. Mon ami ne supporte plus de me voir constamment dans un etat second, mais quand je ne suis sous l'emprise d'aucun medicament...je me sens mal et je ne suis pas moi. Aidez moi je suis en train de tout detruire

---

**Mise en ligne le 24/06/2014**

Bonjour,

Votre état a nécessité que vous preniez des traitements médicamenteux et cette prise a développé en vous une pharmacodépendance sans pour autant "régler" la question de votre grand mal être.

Nous comprenons votre difficulté et nous observons positivement que malgré la prégnance de votre dépendance votre pulsion pour vous en sortir reste intacte même si vos tentatives de diminution des médicaments ne se sont pas encore révélées concluantes. Nous vous encourageons à maintenir cet état d'esprit volontaire.

Vous nous dites que votre "psy" ne vous est d'aucune aide. Nous ne pouvons nous prononcer là dessus mais vous conseillons en tout cas de ne pas en tirer de généralités sur l'aide que peut vous apporter un soutien psychologique.

En effet les médicaments engendrent, certes, un manque physique mais également un manque psychologique qu'illustrent, par ailleurs, vos crises de panique quand vous êtes à court de médicaments. Séparer les deux nous semble illusoire.

D'autre part il vous est également possible, toujours dans le cadre d'un suivi psychologique approprié, d'être aidée à développer d'autres centres d'intérêt, à vous recréer d'autres désirs. Nous avons prélevé dans notre Banque de données deux adresses de centres situés dans votre ville qui prennent en charge les personnes pharmacodépendantes. L'accueil y est gratuit et confidentiel. Vous pouvez les contacter.

Si vous souhaitez être ponctuellement écoutée et soutenue, vous pouvez également nous joindre par tchat via notre site ou nous appeler au 0800 23 13 13, Drogues Info Service gratuit et anonyme depuis un poste fixe, tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin.

Bon courage et cordialement

---

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

---

### **[Association Addictions France 14-CSAPA Rive Droite](#)**

41 Avenue Père Charles de Foucauld  
Pôle Santé Grâce de Dieu  
**14000 CAEN**

**Tél :** 02 31 52 95 90

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

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 18h. Fermeture les mercredis à 17h30.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Orientation des consultations jeunes de moins de 25 ans à la Maison des Adolescents (assurée par une infirmière du centre de soin) : tous les mercredis, après-midi sur rendez-vous : Téléphone de la Maison des Adolescents. 02 31 15 25 25

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[Service Universitaire d'Addictologie- CHU de Caen](#)**

Avenue Georges Clémenceau  
Centre Hospitalier Universitaire site Clémenceau  
**14033 CAEN**

**Tél :** 02 31 27 25 62

**Site web :** [www.chu-caen.fr/page-services/addictologie/#activité](http://www.chu-caen.fr/page-services/addictologie/#activité)

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

**Accueil du public :** Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h.

[Voir la fiche détaillée](#)