© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Codeine

Par Profil supprimé Posté le 13/07/2017 à 21h00

J'ai besoin de conseil pour m'aider à arreter la codeine qui desormais est delivrée uniquement par ordonance. Depuis 4 ans je prends 16comprimés par jour, 8en fin de matinée 8 le soir. J'ai deja essayee d'arreter mais j'ai des colliques à en hurler de douleur, mes jambes me font mal et j'suis dhumeur a vouloir me foutre en l'air meme si reellement j'en ai pas le courage. Je n'arrive plus a sortir de chez moi et a prendre plaisir aux petites choses simples de la vie. Au travail je ne tiendrai pas sans ma plaquette, comment me sortir de là?
Merci

3 réponses

Profil supprimé - 17/07/2017 à 17h09

Slt, si je me permets de te repondre c parce ke j en suis au meme point ke toi suite a l interdiction de vente de code sans ordo. Je connais le sevrage et je vais pas te donner de solution miracle. Les symptomes ke tu decris sont normaux un psy te dirait de te faire accompagner parce ke l addiction cache tjrs kelke chose de plus profond. Pour mon experience g detourne cet accompagnement medicamenteux a base de TSO dc dans mon cas je sais ke je dois en passer par cette semaine complikee. Si tu arrives a tenir a serrer les dents gardes pour objectif et je sais que c est dur ke tes sensations d aujourd hui vont s attenuer. Le truc c est que c est que le debut et qie la ou les psy et autres addictologues ont raison c est que gerer le manque psychologique est un travail bien plus dur et plus long. Voila j espere ne pas t avoir trop sape le moral je suis devenu cynique un peu et je prends un jour apres l autre on verra...courage

Moderateur - 21/07/2017 à 12h59

Bonjour Lali189,

Prendre les choses "un jour après l'autre", comme le suggère Anneso48, en se disant notamment que seul aujourd'hui est votre combat pour ne pas en prendre est une manière en effet d'avancer et de rester abstinent plus facilement.

Vous ne pourrez pas éviter les douleurs mais pour autant vous pouvez vous faire aider par votre médecin ou par des professionnels des addictions. Ils peuvent par exemple vous aider à alléger certains symptômes ou encore vous octroyer un arrêt de travail le temps que vous alliez mieux. Si c'est trop dur n'hésitez pas à vous tourner vers eux. Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) peuvent notamment vous aider à vous sevrer et, si nécessaire, vous aider à ne pas replonger par la suite ou à ne pas remplacer la codéine par autre chose. Il peut y avoir des contrecoups psychologiques à l'arrêt ou, comme le

suggère Anneso48, il peut y avoir des problèmes sous-jacents qui étaient couverts par la prise de cette codéine. Si tel était le cas là aussi les professionnels du Csapa peuvent vous aider.

Vous trouverez les coordonnées du Csapa le plus proche en utilisant notre rubrique "Adresses utiles" (http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles) ou en appelant notre ligne d'écoute (gratuit).

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 23/07/2017 à 21h10

Bonsoir et merci pour vos reponses

Malheureusement je n'ai pas de medecin comprehensible. Voile le programme qu'il m'a etabli :
4cp/j pdt 4j
3cp/j pdt 4j
2cp/j pdt 4j
1cp/j pdt 4j
En ayant avaler 16cp /j pdt 3,4 ans je me dit que c'est radical et mon corps me le fait sentir. Sueurs nocturnes alors que je suis gelée, jambes lourdes à en devenir folle de rage, je pleure pour rien du tout (je suis a fleur de peau) et je n'ai plus gout a rien surtout a me rendre au travail ce qui est plus grave.
Mes colliques sont tjrs presents mais j'essai de les gerer avec spasfon (j'ai bien dit j'essaie)
Je vais essayer de suivre vos conseils meme si je ne peux m'empecher a penser au jour ou je serai sorti de cet enfer qui m'empeche de vivre ma vie pleinement (j'ai 25ans) quelle tristesse!
Plus inquietant, j'ai des idees noires et j'espere que c'est egalement un symptome de sevrage.

Bonne nuit