

CODEINE

Par **Profil supprimé** Posté le 13/07/2017 à 23h00

J'ai besoin de conseil pour m'aider à arrêter la codeine qui désormais est délivrée uniquement par ordonnance.

Depuis 4 ans je prends 16 comprimés par jour, 8 en fin de matinée et 8 le soir. J'ai déjà essayé d'arrêter mais j'ai des colliques à en hurler de douleur, mes jambes me font mal et j'suis d'humeur à vouloir me foutre en l'air même si réellement j'en ai pas le courage. Je n'arrive plus à sortir de chez moi et à 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 19h09

Slit, si je me permets de te répondre c'est parce que j'en suis au même point que toi suite à l'interdiction de vente de code sans ordonnance. Je connais le sevrage et je vais pas te donner de solution miracle. Les symptômes que tu décris sont normaux un psy te dirait de te faire accompagner parce que l'addiction cache toujours quelque chose de plus profond. Pour mon expérience ça détourne cet accompagnement médicamenteux à base de TSO donc dans mon cas je sais que je dois en passer par cette semaine compliquée. Si tu arrives à tenir à serrer les dents gardes pour objectif et je sais que c'est dur que tes sensations d'aujourd'hui vont s'atténuer. Le truc c'est que c'est que le début et que là où les psy et autres addictologues ont raison c'est que gérer le manque psychologique est un travail bien plus dur et plus long. Voilà j'espère ne pas t'avoir trop sauté le moral je suis devenu cynique un peu et je prends un jour après l'autre on verra...courage

Moderateur - 21/07/2017 à 14h59

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 (gratuite).

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 23/07/2017 à 23h10

Bonsoir et merci pour vos réponses

Malheureusement je n'ai pas de médecin compréhensible. Voilà le programme qu'il m'a établi :

4cp/j pdt 4j

3cp/j pdt 4j

2cp/j pdt 4j

1cp/j pdt 4j

En ayant avalé 16cp /j pdt 3,4 ans je me dis 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 à fleur de peau) et je n'ai plus goût à rien surtout à me rendre au travail ce qui est plus grave.

Mes colliques sont toujours présents mais j'essaie de les gérer avec spasfon (j'ai bien dit j'essaie)

Je vais essayer de suivre vos conseils même si je ne peux m'empêcher de penser au jour où je serai sorti de cet enfer qui m'empêche de vivre ma vie pleinement (j'ai 25ans) quelle tristesse!

Plus inquietant, j'ai des idées noires et j'espère que c'est également un symptôme de sevrage.

Bonne nuit
