© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Addict à la codéine sevrage

Par Profil supprimé Posté le 14/07/2017 à 13h21

Je suis addict à la codéine depuis 7 ans j'aimerais m'en sortir je prend jusqu'à 5 à 6 boîte par jour j'ai décidé d'arrêter mon sevrage à commencé depuis hier j'en suis à mon deuxième jour j'ai arrêté brutalement mais je vous raconte pas les effets secondaires d'un arrêt brutal je me bat contre moi même et je me dis je peux le faire je peux y arriver c'est très dur les effets secondaires sont très dur à supporter

248 réponses

Profil supprimé - 17/07/2017 à 16h41

Bienvenue au club arrêt depuis jeudi très dur physiquement et psychologiquement mais on va y arriver

Profil supprimé - 18/07/2017 à 06h49

Bonjour Rach,
Honnêtement j'ai essayé de faire comme toi un sevrage d'un coup mais c'est très dur et j'ai vite renoncé. Cependant, je n'avais pas renoncer à l'idée que je pouvais arrêter. Du coup j'ai commencé à réduire les doses petit à petit, je prenais 3 btes par jours. Du coup j'ai commencé par le dire que je passerai à deux et à heures fixes. Donc pendant un mois j'ai fait ça et ensuite j'ai continué à réduire. Cela fait 3 mois et je suis à une boite par jours. Bien sûr au début cela n'est pas sans conséquences outre le manque et la tête qui tambourine, les intestins qui font des leurs, Tu as le morale dans les chaussettes. Mais dis toi que c'est un mal pour un bien. À la fin du mois je vais essayé de passée à 8 comprimés par jours. Qui est la dose maximale autorisée et j'avoue que cela sera le cap de la normalité !
Alors fait ton sevrage comme il te paraît le mieux mais moi je n'ai pas était aussi courageuse et j'ai trouvé cette alternative plus douce.
Surtout ne baisse pas les bras et continu. Tu es sur la bonne voie.

Profil supprimé - 19/07/2017 à 21h35

Moi j'ai consommé de la codéine depuis 13 ans plus ou moins cela fait maintenant deux semaines que je me bat tant bien que mal contre cette addiction , d'abord j'ai fait le choix de ne plus mentir à mon conjoint puis j'ai était voir mon médecin traitant qui m'a aidé il a était super compréhensif on réduit les doses progressivement de 30 cachets j'en suis qu'à quatre c'est difficile les premiers temps (sueurs,vomit , maux de ventre et j'en passe) mais avec l'aide professionnelle j'ai réussis un peu près , puis j'ai fais la démarche d'aller voir ma pharmacienne qui avait remarquée mon manèges mais qui n'osé pas me le dire , elle m'a proposé des

solutions et m'a dit que si j'avais envie juste de parlée elle était là. Alors je te propose aussi si jamais tu ne va pas bien de t'orienter vers des professionnels et des gens de t'on entourage les gens sont plus compréhensifs qu'on le penses bon courage

Moderateur - 21/07/2017 à 12h38

Bonjour Rach, Carole, Emygalaxie...

Rach, comme le dit Carole, faites votre sevrage comme il vous paraît le mieux et j'espère que vous avez tenu le coup jusqu'à présent.

La méthode de diminuer progressivement ses dosages est aussi une bonne méthode, plus longue mais moins douloureuse. Merci Carole et Emygalaxie pour vos témoignages à ce sujet !

Carole, vous ne dites pas si vous vous faites aider dans votre diminution ou si vous faites cela en solo. Si je peux vous donner un conseil c'est, à l'approche de la "fin", d'y aller plus progressivement encore dans la diminution. En effet, imaginons que vous fassiez une diminution par paliers de 10mg. -10 mg lorsque vous prenez 300 mg cela fait à peu près -3,33% alors que -10 mg lorsque vous prenez 100 mg cela fait déjà -10% d'un coup et si vous êtes à 20 mg cela ferait -50%. N'hésitez donc pas, vers la fin, à diminuer la hauteur des marches pour éviter de vous casser la figure. Sinon bravo pour votre progression, ainsi qu'Emygalaxie !

Rach, l'exemple d'Emygalaxie souligne aussi que vous pouvez vous faire aider si cela est trop dur pour vous. Votre médecin généraliste ou une consultations spécialisée dans un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) peuvent vous accompagner et atténuer la dureté de ce que vous vivez. Pour trouver le Csapa le plus proche de chez vous appelez notre ligne d'écoute ou utilisez notre rubrique "Adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Bon courage, donnez de vos nouvelles !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 22/07/2017 à 20h13

Juste un petit message qui redonnera peut être l'espoir mais aujourd'hui je suis à deux cachets codeiné , comme les miens contenait de la caféine je comble aussi avec du café pour gardé un palier.
Je tiens à vous dire que depuis l'arrêt j'ai l'impression de revivre j'ai moins d'angoisse, de réveille nocturne , de vomissements (qui avait fréquemment mieux quand je consommé en grande quantité de la codéine avec un cocktails d'autres médicaments) alors surtout ne lâchés pas les efforts en valent le coup , je vous souhaite toujours autant de force et de courage dans votre combativité et les symptômes de manque s'en iront ne vous en faites pas.

Par contre j'ai une question si quelqu'un peut me répondre avais vous cette impression et cette peur de ne plus être la même après l'arrêt totale, parce que moi j'ai de temps en temps cette angoisse j'ai vécu tellement de temps avec que j'angoisse à l'idée de ne plus être cette personne drôle , pétillante et que rien ne pouvais abattre. Ou tout simplement que comme mon conjoint ne m'a jamais connu sans , que ma vrai personnalité ne lui plaise pas... est ce stupide ??

Profil supprimé - 24/07/2017 à 08h12

Bonjour emygalaxie
Ne tkt pas j'ai exactement la même angoisse mais je pense que c'est le manque qui nous joue des tours! C'est ancrée dans nos vie depuis tellement longtemps que le changement est long a accepté ! J'ai ses même angoisses de me dire que je ne serai jamais plus la même mais ça revient tt doucement! Je pense bien à toi! Bon courage et profite de la vie nous sommes enfin libre et il faut tt faire pour que ce soit définitif! Bonne journée

Profil supprimé - 24/07/2017 à 08h30

Salut tous le monde !

Je suis egalement accro a cette merde depuis 3 ans et qq mois.. j'arrete (forcement depuis que l'arreter ministeriel est tombé) et j'en bave. Bon à vous lire je vois que j'en prenais quand meme moins que vous, 16 à 25cp par jour mais je pense que le sevrage est en grande partie psychologique.
J'me bats contre moi meme, je me dit que j'ai plutot interet à tenir bon et à ne pas "succomber" a mes idees noires (ca serai trop facile). Aujourd'hui j'en suis a mon 2e jours sans aucun cp (ayant diminuer brutalement pdt 1semaine) enfait g un gros stock a la maison mais qd je croise sa route ca m'degoute!
Je passe des nuits impossibles, sueurs nocturnes jambes lourdes (j'ai envie quon me les coupent) colliques suivi de diarhées douloureuses.. humeur suicidaire et fatigue chronique. Comme lessivée... mais je pense et jspr que dans qq mois la codeine sera un mauvais souvenir pour tt le monde. J'espere juste que plus aucun medecin prescrira ca aussi facilement (moi je lui demandais sans meme lui dire pk) il etait tellement presse que parfois j'repartais avec une 10zaine de boites d efferalgan codé (sans compter celles que j'achete) 2 par jour. Parlons economie egalement !
5.22€ pour deux boites et cela tous les jours depuis 3 ans (j'arrondie) cela fait un budget enorme de 1800€ par an , a multiplier par le nombre d'annees c horrible !!!!!! On s'paye des vacances de reve avec ca....
bref je continuerai a poster ici car ca me fait du bien de pouvoir en parler sans passé pour une "folle" ou qqn qui "ne sait pas ce que c un sevrage tant que je ne me droguerai pas a l'hero" ...
a bientot et bon courage a vous

Profil supprimé - 24/07/2017 à 09h29

Salut lali189
Comme je te comprend moi ça fait 11 jours sans aucuns cp aujourd'hui et j'ai cru que jamais j'y arriverais! Fais toi aider par un médecin addicto si certains symptômes sont trop dur à gérer. Courage

Profil supprimé - 24/07/2017 à 13h57

Salut Codeine06

Comment te sens tu apres 11jrs?
Ca m'interesse bcp

Merci pour ta reponse

Profil supprimé - 24/07/2017 à 16h40

Bonjour à vous
moi aussi je baisse j'ai espoir est je veux m'en sortir aussi je ne ressent pas le manque vraiment car je baisse en 15 jours mais si vous saviez comme je suis motivez est de vous lire me rend encore plus forte .

j'espère que je vais réussir comme vousi je le sent bien je retrouve petit à petit mes forces que j'avais perdu depuis tout ce temps .
la toute les 3 h 2 comprimés à 1 comme le docteur ma fait .
Voilà j'espère de tout mon coe5ur que vous vous en sortez tous !!!

Profil supprimé - 24/07/2017 à 17h23

Moi trois semaines d'arrêt et ça va quand même mieux qu'avant mais j'ai des moments de crainte encore en tout cas félicitations à toutes

Profil supprimé - 24/07/2017 à 19h20

Re lali189
Ça fait deux jours que je me sens mieux, je suis allée voir un addictologue qui m'a prescrit un somnifère et du valium 10 gttes matin et midi et 20 gouttes soir. Je n'ai jamais pris ses dosages la je faisais 5 gouttes matin et midi si angoisses et 10 gouttes soir le premier jour. Et la je prend 3 gouttes si je suis angoissee et ça me suffit. Et un somnifère Pdt 7 jours uniquement afin de récupérer car c'est très éprouvant physiquement et comme toi je ne dormais plus, impossible de rester immobile dans mon lit (envie de m'arracher bras et jambe) donc ce soir ça sera le troisième soir avec somnifère, je reprend le boulot mercredi soir (Je suis de nuit) et je dois être en forme! Mes 9 premiers jours ont été hyper dur physiquement et psychologiquement mais ça vaut le coup! Je me sens libre même si ma vie est totalement chamboulé! Ne perd pas courage c'est dur mais dans quelques jours t'es efforts paieront ! Tiens moi au courant. Bonne soirée

Profil supprimé - 25/07/2017 à 11h37

Coucou codeine06

Je pensais tenir sans arret de travail mais aujourdhui je me suis decidé à m'arreter qq jours histoire de continuer tranquil de moncoté. (Je savais pas trop quoi dire au boulot mais ma santé avant tout!)
J'ai l'impression qu'a J+5 mes colliques sont present mais moins forts. Egalement moin de jambes lourdes en journee mais le soir encore un peu meme si c moin douloureux qu'au debut. Par contre jai des crises d'angoisses, j'ai du mal a respirer g bcp de sueurs froides et je me sens encore plus fatiguée qu'au debut. Est ce normal? J'ai rdv chez mon medecin aujourdhui je pense que je vais lui demander de m'aider niveau someil (g aussi peur de devenir dependante d'un autre sal truc)
Coté moral, je suis souriante devant les gens, en famille, mais je sais qu au fond de moi rien ne va. Je tiens bon, et franchement je me trouve plus courageuse que je ne le pensais ! J'ai tellement hate d'etre en forme sans codéine!
Je pense que le plus dur pour moi ca sera de me remettre moralement, mais j'y crois!

A bientot !

Profil supprimé - 25/07/2017 à 13h09

Cc lali189
Ne tkt pas j'ai vécu exactement les même choses! Je me disait pareil que je ne voulais rien prendre mais j'ai fini par accepter que j'avais besoin daide les angoisses étaient insupportable pour moi et le manque de sommeil aussi! J'ai eu une semaine d'arrêt et je reprend demain soir. Je diminue déjà progressivement le valium et je prend mon dernier somnifère ce soir. Le médecin m'a dit qu'en dessous de 14 jours il n'y a pas accoutumance et le fait de dormir m'a aidé à me sentir bcp mieux. J'ai souvent le ventre noué le matin mais je

gère avec mes 3 gouttes. On peut être fière de se que l'on fait! Je suis allée à la piscine avec ma fille ce matin, hier j'ai fait tout mon ménage. Je reapprend à vivre "normalement" sans codeine et ce pas pas tt le temps facile mais ça va de mieux en mieux! Tiens bon! Courage

Profil supprimé - 25/07/2017 à 15h36

Bonjour,
Je suis ma baisse progressive avec un suivi .
J'ai pas eu la force physique de faire comme vousi d'un coup je vous admire beaucoup vraiment .
je m'en sort aussi parfois pas facile mais vous êtes tellement important pour moi de vous lire est de voir que j'ai les mêmes peurs etc..
courage
nous allons y arrivés

Profil supprimé - 25/07/2017 à 19h48

Re Codeine06

Tes messages me motivent!!!
Moi je vie seule. Depuis que j'ai commencer la codeine(ya environ 3ans) j'vois plus mes copines, je ne vais plus aux soirees ou j'suis invitée, j'espere que le gout de vivre correctement reviendra. Bon jai ma famille mais ils ne savent pas dc comme je les vois svt je fais semblant d'´aller bien, et je suis assez forte pour faire semblant on dirait. Je suis donc allée voir mon medecin, qui ma donner de l'atarax pour dormir, du stresam pour la journee (stresam que javais deja pris et que javais trouver assez placebo mais bon)
Atarax je ne connais pas, et il m'a dit qu'il n'yavai pas de risque de dependance.
Je suis allée courir 20min, et jetais a bout de souffle alors que je courai 1h les doigts dans le nez avant, ca ma dégouter... je suis en arret jusqua mercredi prochain, et j'ai pris rdv au CSAPA pres de chez moi. J'ai rdv mardi prochain (j'espere d'ici la aller bcp mieux) mais j'aimerais qd meme etre suivi parceque apparement apres un sevrage a la dur on est plus pareil psychologiquement et j'ai vrmt pas envie d'etre une déprimée chronique.

En tout cas je felicite toutes ces personnes pleine d'envie et de determination (bon la on a pas le choix puisquon peut plus en acheter) mais quand meme, c'est une sacrée etape de la vie qui me servira de lecon !

En tout cas merci de prendre de ton (de votre) temps pour me repondre. Ca m'aide de vous lire.

Ps: si quelqun a une solution miracle pour les impatiences dans les jambes, la sensation de maletre dans le corps je suis preneuse ca me pourri la vie !

A bientot,

Profil supprimé - 26/07/2017 à 07h10

Pour les jambes impatientes le meilleur serais de boire énormément d'eau , étirements et hélas des jets d'eau froide sur les jambes...

Quand à moi j'ai fais une légère rechute j'ai augmenté vachement les doses je suis dégoûtée

Profil supprimé - 26/07/2017 à 07h57

Salut Emygalaxie

Tu avais du stock a la maison ou tu continues a ten faire prescrire?
Moi je souffre le martyre mais bisarrement j'arrive à ne plus y toucher. J'ai tellement envie d'en finir avec ces symptomes que j'me dit qune fois ce cap passé, tout sera fini.
C'est pas grave si tu as rechuté (puisque ca te contrari) l'echec te servira de lecon et te motivera encore +
Moi pour y arriver je me suis dit que je n'avais de toute facon pas le choix puisque mon medecin n'allait plus s'amuser a m'en prescrire mtn qu'il est au courant. Je prefere souffrir + et - lgtp mais ca c'est selon la capacité à gerer de chaqun nous sommes tous differents.
A l'heure ou je vous ecrit je suis au bout du rouleau physiquement. Cela impact mon moral, mais jy crois et dans qq jours je me dit que ca sera derriere moi (en ce qui concerne les douleurs physiques) ensuite pour le moral c'est une autre etape, mais en etant aider nous pouvons y arriver.

Courage à vous tous

Profil supprimé - 26/07/2017 à 07h59

emygalaxie
codeine06
lali189
bonjour j'espère que vous allez bien ,
j'ai l'impression d'avoir des amies qui me comprennent alors tout les jours je suis la a attendre vos messages. vos progrès vos efforts montres car c'est dur je suis à 1 comprimé tout les 3 h il y a une 2 semaines j'étais à 2 boîtes 32 comprimés je suis suivi mais parfois quand je suis seule je suis pas bien j'ai peur je suis pas là même agressive car j'ai mal mal être mal physique je vais m'en sortir mais c trop dur des fois .
je fais des choses pour évite de pensée mais je pense souvent .
Voilà à toute à l'heure j'espère les filles .
bis

Profil supprimé - 26/07/2017 à 10h04

Slt lalie189
Ne t'inquiète pas je sais que c'est long et que tu as l'impression que tu ne tiendra jamais mais tu peux y arriver! Petit à petit tout va rentrer dans l'ordre ! Moi les impatiences ont cessé après environ 9 jours ! Et tout les symptômes se sont améliorés à partir du moment où j'ai dormi!(avec le somnifère !). Ce soir je reprend le boulot j'appréhende un peu! Mais ça va aller car je veux que ça aille! Pourquoi tu n'en parle pas à ton entourage? Ils pourraient t'aider ? Tu ne peux pas te rendre directement en addicto? Moi j'y suis allée sans rendez vous!
Emygalaxie: ce n'est pas grave, recommence à diminuer jusqu'à réussir! Tu peux y arriver !
Courage! On va réussir !

Profil supprimé - 26/07/2017 à 13h44

Slt katharine
Tkt tu n'es pas tte seule ! J'ai "choisi" l'arrêt brutal car la vente libre a été interdite et la diminution j'ai essayé et échoué car mes douleurs étaient insupportable. J'ai maintenant des injections ts les 15 jours pour ralentir l'évolution de ma maladie et atténuer mes douleurs. Et je prenais entre 48 et 56 cp par jour étant maman de deux petites merveilles je veux être là pour elle! Il fallait que j'arrête! J'ai mis ts le monde au courant, conjoint, famille proche, médecin ttt et pharmacienne... Et bizarrement ça m'a enlevé un poids! Je te souhaite

bcp de courage et si tu as des moments de doute dit toi que dans quelques temps tu auras arrêté et que tout ça ne sera qu'un mauvais souvenir !

Profil supprimé - 26/07/2017 à 17h31

Cc les filles!!!!!
oui codeine06 je pense recommencer à diminuée j'ai peut être était trop vite mais je désespère pas c'est mon déménagement qui m'a mise dedans je pense (hé oui avec la codeine j'amelioré mes performances)
katharine n'hésite surtout pas à en parler à des gens qui seront t'aider (médecin , addictologue) tu verra tu te sentiras mieux tu n'as pas besoin de souffrir tu peux passée cette transition plus doucement en tout cas bon courage...

Gros bisous les filles

Profil supprimé - 26/07/2017 à 17h47

Bonsoir à vous est un grand merci à toi codeine06
vraiment j'ai pas craqué je tiens oui j'ai hâte comme tu le sais.
je te comprend pour tes 2 merveilles moi aussi j'ai une grande merveille de 15 ans est pour elle est pour mon conjoint ma mère c'est important je pense à eux très fort est grâce à vous je tiens bon la je suis en vacances mais seule chez moi alors très difficile parfois je m'occupe mais bon toute à l'heure comme aujourd'hui est encore un palier important j'ai paniqué.
j'espère que pour ta maladie ça va allé je te souhaite que des bonnes choses est nous nous soutenons ça fait tellement du bien de ne pas être seule est de pouvoir discuter avec toi merci vraiment .codeine06

Profil supprimé - 27/07/2017 à 07h08

Bjr à toutes!

5e Jour ici sans aucun CP
(Il y a 15jrs de ca ca m'aurait ete impossible!) comme quoi..
Tjrs une amelioration niveau crampes abdominales (1er jour cetait tte la journee) hier g eu 2 fois des douleurs breve qu'on peut gerer avec du paracetamol SEUL. Niveau impatiences dans les jambes je pense que ca va etre le plus long, j'ai remarqué aussi que j'allais moins en diarhées dc tout se remet en place petit a petit. Niveau moral c'est pas encore la grande forme puisque mes jambes m'irritent et me mettent de mauvaix poil. En tout cas, aucune envie de retoucher aux codoliprane qui sont a la maison (et que j'arrive pas à jeter dans les WC) pas encore du moins. L'arret brutal est plus dur plus eprouvant et plus douloureux mais je pense que c le plus rapide et le plus efficace. J'espere que j'irai encore mieux dans les jours qui suivent. Meme si je n'vous cache pas que j'ai qq moments de deprime!
Bon ya un autre pb c que la nuit j'fais bcp de cauchemard et je suis trempée! Sueurs froides et sensation de maletre (pas a laise dans mon lit besoin de tourner dans tous les sens) ca c'est super chian et j'apprehende d'aller me couchée. Mais je pense sue j'ai fait le plus douloureux, mtn reste a former mon corps à la vraie vie.

Restez determinée

Profil supprimé - 27/07/2017 à 07h33

Cc à tous!
Ça yest j'ai fini ma nuit mes filles sont au centre et chez nounou et moi direction médecin car avec mes

injections pour ma maladie je me chope ts les microbes qui traînent! J'appréhende de ne pas savoir dormir aujourd'hui mais ça va aller il faut positiver! Lali189 les sensations que tu as la nuit j'ai eu exactement la même chose, ça c'est calmé avec me somnifère et les gttes de valium! Je vais commencer à diminuer progressivement le valium la semaine pro car la avec la reprise du rythme de nuit c'est pas évident! Courage! On est plus forte que cette merde de codeine! Bonne journée à vous

Profil supprimé - 27/07/2017 à 17h13

Lali189

En faite je m'en suis fait prescrire un temps
j'en ai piquée chez une amie
Mais comme mon médecin et en congé

son remplaçant trouve que je doit me débrouiller toute seule en gros je me suis mise seule dans la merde alors je dois assumer mes conneries ce qui fait que quand j'en trouve je me gave avec...

Mais je suis fière de chacune d'entres vous

Profil supprimé - 28/07/2017 à 07h29

Hello les filles !
Et ben après deux nuits je suis fatiguée physiquement mais surtout moralement! Je me demande si j'ai pas repris trop vite! Je vais dormir j'espère que ça ira mieux tt à l'heure ! Bisous et courage !

Profil supprimé - 28/07/2017 à 07h53

Bonjour
j'espère que vous allez bien est que ça va pour vous .
Moi je suis à 1 comprimé toute les 3h à partir de se matin mais je suis crevé j'ai mal partout je suis pas mal énervé.
je fais un sevrage progressive mais j'ai le manque physique est morale depuis 2 semaines je me demande encore combien de temps je vais autant souffrir.
je suis fière de moi de 32 comprimés je suis à hier 7 comprimés est à partir de auburn 6 dans une semaine le dernier .
je tiens mais les douleurs que je ressent sont très dur pour le moral .
Merci à vous d'être là.
pleins de bisous

Moderateur - 28/07/2017 à 07h59

Bonjour Emygalaxie,

Alors que votre médecin habituel est compréhensif et vous accompagne avec succès dans la diminution, son remplaçant vous demande de vous débrouiller toute seule. Dans cette situation et pour éviter de vous « gaver », comme vous dites, je ne peux que vous encourager à prendre contact avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) si ce n'est déjà fait. Vous y trouverez des médecins professionnels et qui sauront comment vous accompagner dans la diminution de la codéine. Appelez-nous ou utilisez notre rubrique "adresses utiles" (

http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles) pour trouver le Csapa le plus proche.

Tenez le coup, vous avez fait d'immenses progrès. Vous avez besoin de soutien pour raccrocher les wagons mais vous allez y arriver.

Courage !

le modérateur.

Moderateur - 28/07/2017 à 08h07

Bonjour Katharine,

Vous avez diminué spectaculairement et vous en tirez avec raison une grande satisfaction.

Cependant il est possible que vous alliez trop vite dans votre diminution. Vous pouvez diminuer en souffrant moins. Vous faites-vous aider par un médecin dans votre diminution de la codéine ? Cela serait utile et vous permettrait peut-être de laisser à votre corps et votre cerveau le temps de s'habituer à vos nouveaux dosages avant de passer à un palier inférieur. Il faut que vous puissiez souffler de temps en temps !

Tenez bon.

Cordialement,

le modérateur.

Moderateur - 28/07/2017 à 08h12

Bonjour Codeine06,

Bravo pour votre arrêt réussi.

Reposez-vous, c'est important. La fatigue peut créer une situation de faiblesse favorable à une rechute. Si le moral baisse, si vous vous sentez tentée ou juste pour parler de ce qui vous préoccupe n'hésitez pas à avoir recours à notre ligne d'écoute : 0 800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h.

Bon courage,

le modérateur.

Profil supprimé - 28/07/2017 à 09h49

Bonjour à toutes

6e jour sans aucun comprime aujourdhui.
J'ai jamais vu une semaine aussi longue de ma vie. Je suis lessivée, et mon corps n'ai pas le mien. Il me derange, comme si j'etais pas à l'aise dans celui ci. Ce qui m'empeche de dormir. Je sais qu'un sevrage à la dur n'est pas evident et je prends sur moi chaque jour qui passe. J'ai tjrs besoin de bouger mes jambes et mes bras et j'ai beau surveiller mon alimentation, faire du sport y à rien qui fait. Mon cerveau est privé de sa gourmandise et il me fait la gueule ! Les maux de ventre se sont bcp atténués d'ailleurs j'en ai presque plus.

La fatigue et le corps lourd sont vraiment les 2 symptomes qui me genent. Je sais que dans quelques jours tout rentrera dans l'ordre donc je m'accroche.
Je compare un peu mon sevrage à une rupture amoureuse mais avec + de difficultés physiques. On est persuadés qu'on arrivera jamais à oublier sa moitie, puis le temps passe les douleurs s'estompent.. on va mieux mais on oubli pas. (Et on reste VULNERABLE)
Je continuerai à vous decrire mon etat parceque je sais que je vais y arriver et je veux montrer que si moi je le fais, tout le monde peut le faire!

Quelques jours de souffrance pour des années de delivrance

COURAGE

Profil supprimé - 28/07/2017 à 14h01

merci beaucoup pour les réponses.
je vois bien que ma vie actuelle ressemble beaucoup à la votre les filles
mais nous allons réussir vraiment j'y croit dur .
lali189 courage tu vas réussir j'en suis sûr est certaine tout comme moi nous toutes .
Merci modérateur,
mais la baisse que je fais est celle que mon docteur ma donné oui trop dur j'avoue j'aimerais m'endormir est me réveillé est plus avoir mon corps en souffrance mais je dois faire avec même si trop dur je tiens ça fait 2 semaines aujourd'hui donc je ne veux est ne peux pas chuté car tout ce que j'ai déjà donné depuis .
enfin la je me repose je suis obligé j'ai plus de force mais ça va allé.
bisous à toutes est tous

Profil supprimé - 28/07/2017 à 17h57

Salut Katharine

Ton sevrage (en diminution par palliers) et plus long forcement.
mais s'il est aussi douloureux c pas normal. Un sevrage progressif est censé eviter justement les symptomes (ou alors les diminuer) dc ton dosage n'est pas bon. Enfait c comme ci tu faisais un sevrage a la dur, Puisque ton corps recoi un choc brutal, les diminutions doivent se faire sur plusieurs mois et tres lentement, moi je n'ai pas voulu parceque jvoulais que ca s arrete au plus vite mais comme je l'ai deja dit chaqun son rythme.
En tout cas reste motivée, ca changera la vie et j'ai hate quon arrive toutes au bout !!!! Que ces messages ne soient que mauvais souvenirs
Bisous

Profil supprimé - 29/07/2017 à 12h20

Bonjour,
Comment vous allez
moi hier ça a été journée à 4 comprimés
mais cette nuit très dur mes jambes surtout donc mauvaise nuit alors pas en forme aujourd'hui trop dur car je suis encore en souffrance avec mon corps 2 semaines que cela dur.
je me demande si un jour ça va stoppé.
je tiens mais dur dur aujourd'hui est je dois faire pleins de choses est se soir je reçois alors la course.

je ne peux pas me reposé
bisois à tous
courage

Profil supprimé - 29/07/2017 à 12h21

Ha oui je peux prendre quoi pour mes douleurs aux jambes est les douleurs en général.
Merci

Profil supprimé - 29/07/2017 à 18h30

Salut vous donner des astuces pour calmer tout ça (sans prétention).

Ça faisait 7/8 ans et depuis 5 ans 4 boîte 5 ou 6 boîtes/J.
Avec 500 ou 600mg de codeine par prise. Sans parler du paracétamol.

À la base j'ai des douleurs chroniques liées à un accident. Le doc m'avait filé ça pour me calmer et ça avait marché de ouf. Jusqu'à ce que j'en prenne plus. Et là c'est parti en couille. C'était sans ordonnance, le doc loin, la flemme, j'avais mal.. Bref.

J'ai aussi un symptôme d'intestin irritable.

Forcément t'avais que des points positifs avec la codeine. Je chiais normalement, je marchais normalement (ou presque).

Y a peu, avant le 13 juillet j'me suis dis stop tu déconnes un peu. Marre de me lever tous les matins plus tôt, trouver une pharmacie différentes ou alors une où je n'allais pas souvent.

Bref arrive la bonne annonce "fini sans ordonnance", je l'ai haï.
Mais vraiment. Me fallait mes 24 cachetons du matin, ceux de ma pause et le soir juste avant de bouffer tout ça.

Bref il m'en restait un peu.

Le cerveau, même le votre (y compris le mien) n'est pas con.

Il lui manque un truc mais c'est pas la code, c'est ce que ça procure. Un kiff.

J'ai arrêté du jour au lendemain, en m'autorisant tous les kiffs du monde. M'en fous j'étais "riche" j'économisais 350e par mois.

Je voulais un coca, ba j'en prenais un.
Une clope, ba j'ai fumé.
Du cul ? Ba... Ou pas. Ta main enfin fais toi plaisir comme toujours veux.

Alors ouais ça soulage pas les douleurs, les nuits sans dormir (je dormais 5h sous codeine, maintenant 1h30 en 2/3 fois), les frissons, la chiasse (la mienne me fait presque plaisir du coup).

Bref, vous avez perdu un plaisir quotidien, remplacez le.
Comme une envie de nana enceinte.

Quitte à grossir, ne pas aller bosser etc.

Ça va faire 15j, j'ai eu 2 jours de sevrage dur (on réagit pas tous pareils certes). Que j'ai comblé avec du kiff. J'me suis même autorisé à picoler, comme un vétéran US de retour du Vietnam un soir ou deux.
Puis une semaine physique compliquée.

En fait j'y pense même plus, ça revient de temps en temps.

Dès que j'y pensais j'me passais une chanson (dans la tête ou sur ma gratte ou à l'écoute). J'me suis mis une sorte de verrou.

Mais pour ça je pense qu'il faut avoir envie d'arrêter et de se dire aussi "c'est niqué, c'est plus en pharma". Faut se faire une idée. C'est fini. Pas le choix.

Bref, j'vais chier

Profil supprimé - 30/07/2017 à 07h50

Cc
Alors vous en êtes où ? Moi physiquement ça va mais je n'ai pas d'entrain et avec ce temps c'est dur dur! Bon courage

Profil supprimé - 31/07/2017 à 04h36

Serenamoon
Bonjour à tous
je suis dépendante depuis plus de 5 ans à 2 boîtes par jours parfois plus ç vrai que depuis.la loi (ce qui est une bonne choses dans un sens) j ai plus de.mal à. M en procurer j ai essayé d arrêté plusieurs fois brutalement mais je souffrait tellement que je craquer et ç était reparti je me dégoûté à ce moment .La j ai tellement envie d y arriver le plus dur ç de ne pas arriver à dormir quand les douleur sont trop forte .en plus personne n est au courant dans mon entourage même pas mon mari du coup quand j essaie d arrête je reprend vite car je ne sais pas comment lui dire pourquoi je vais si mal
aider moi s il vous plaît

Profil supprimé - 31/07/2017 à 07h32

Et oui la drogue légal est très dur à arrêter car on vous la prescrit donc je voudrais vous dire un grand bravo et courage à toutes celles qui sont en plein sevrage. Mais continuer la vie est belle après, elle a une autre couleur que le noir.

Courage, Peace

Profil supprimé - 31/07/2017 à 08h00

Bonjour,
jespere que vous allez bien
Moi hier j'ai prise 3 comprimés en journée est un la nuit
c'est ma baisse que je dois faire comme mon généraliste ma dit par contre je souffre tellement triste tout ça je me demande combien de temps je vais être mal .

j'ai l'impression que même si je prend un comprimé ça ne sert à rien mais je le prend car je ne veux pas faire une bêtise.
J'ai mal partout encore la nuit mes jambes j'en parle même pas
je peux prendre quoi pour mes jambes si vous avez des idées je suis prend.
jamais plus jamais j'en souffre tellement .
J'ai une question 3 comprimés de klipal 300 vous pensez que psychologique ou pas .
bisous les filles

Profil supprimé - 31/07/2017 à 08h21

codeine06 je suis comme toi je fais les choses mais pas trop de goût j'ai hâte toujours être le soir pour me dire encore un jour de passé

Profil supprimé - 31/07/2017 à 09h40

Salut les filles !

Je viens vous donner du courage. Hé oui 8eme jour sans aucun comprimé aujourdhui ! Alors petit bilan : mon humeur est remontée (j'suis pas encore la nana la plus heureuse mais je sens que je vais mieux) mes jambes me font des miseres juste un peu le soir, mais vrmt pas mechant (pour les calmez g tout essayer, massages, daflon...homeopathies) mais sans succés. Prenez une douche tiede avant de dormir, terminez par un jet d'eau froide sur vos jambes, et faites vous aider par un somnifere s'il le faut. , plus de colliques, encore quelques diarhées mais comme si j'avais une gastro. Je suis allée au resto avec mes potes, j'suis allée boire un verre et j'ai pris du plaisir !!!! Jai dormi comme un bébé apres ca.
J'ai jeter mes 7 dernieres boites de codé dans les toilettes ADIOS AMIGOS. Bon les filles, juste pour vous dire de vous accrochez, j'ai tellement la rage envers cette drogue que j'impose a mon cerveau de la fermer. Et il commence à obeir, attention je n'dis pas que tout est fini. Je sens que je me fatigue vite, j'fais pas encore des nuits de 10 h d'une traite,mais ca vient bon. Je repete, un sevrage a la dur c de la TORTURE mais dites vous que cest 1 à 2 semaines de tortures c'est tout. Apres vous etes tranquil et liberer
Il reste encore un petit bout de chemin a parcourir je le concoi, mais le plus dur est derriere moi je l'espere.
Si on m'avais dit ya 1 mois que j'allais faire ne serait ce qune journée sans codeine je ne l'aurai pas cru.
je sais que c'est facile a dire parcequ'a mon premier jour sur ce forum je me disais que ca n'allais jamais s'arreter. Croyez moi, ca va vous passer. Soyez juste forte !!! Courage a toutes

Profil supprimé - 31/07/2017 à 10h42

Serenamoon
Bravo tu as du courage d avoir jetée tes boîtes au toilette ç est.un grand pas j aimerai tellement avoir ce courage
Alors aujourd'hui j essaie d arrêté pouvez vous me.donner tous les conseils pour ne pas craquer

Profil supprimé - 31/07/2017 à 13h10

je suis à 4 comprimés par jours est vendredi c mon dernier .
je souffre physiquement depuis que j'ai arrêté un arrêt progressif avec mon généraliste .
J'ai pas eu le courage à la dur mais je ressent les mêmes choses comme si j'en prenais pas les douleurs etc...
alors je me dis que j'ai pas fini de souffrir aide moi

Profil supprimé - 31/07/2017 à 14h42

Serenamoon

Katherine ça fait combien de jour que tu as commencé? Moi aussi quand j avais arrêté pour.les douleur j ai pris du klipal 3 et ça M aider à tenir un peu si tu veux.qu ont s encourage ensemble ça serai bien je.me sent si seul
Merci à vous

Profil supprimé - 31/07/2017 à 15h02

bjr Serenamoon
oui je veux bien pas de problème mon docteur ma fait un protocole sur 15 jours toute les 3 h est aujourdui je suis à 3 comprimés de 1 klipal à 6h donc c dur dur demain pareil 3 est après demain 2 jusque jeudi est mon dernier vendredi le dernier
difficile car je ressent le manque depuis une bonne semaine tout est difficile je tiens très difficile mais quand le corps à mal .
je me demande si rien prendre de la journée elle serais pareil .
physiquement je suis à plat est les journées sont longues mais j'ai réussi donc je tiens durement mais je veux m'en sortir .
je prenais 32 comprimés jours en 2 prises de klipal

Profil supprimé - 31/07/2017 à 15h05

serenamoon je suis la si tu as besoin car je te comprend tellement si difficile pour après que du bonheur donc si tu as besoin tu peux compté sur moi je suis ici à regardé les messages mes journées depuis 2 semaines à prendre tout les conseils

Profil supprimé - 31/07/2017 à 15h43

Merci Katherine pour ta réponse. Mon problème ç que je n.osé. pas en parler à mon médecin personne n ai au courant même mon mari ç pour ça que j ai du mal à arrêté comment lui expliquer mon état de manque mais je pense que je vais devoir prendre mon courage à deux main et en parler à mon médecin pour suivre un protocole comme toi je t admire tu es très courageuse en tout cas tiens bon
Le problème qui ya aussi ç le sommeil ont arrive plus à dormir et ont souffre du coup les journée sont longues

Encore merci de.m aider car je suis tellement seul dans ce.combat

Profil supprimé - 31/07/2017 à 15h46

Coucou, moi aussi sevrage a la dure. Je vous suis depuis une semaine et vous m'encourager sans le savoir. Moi ca fait 30 ans que j'en prenais donc c'est long. Rdv pris au csapa jeudi. J'ai besoin d'aide alors que ça fait 6 jrs que je tiens seule. Bon courage

Profil supprimé - 31/07/2017 à 16h05

serenamoon il y a pas de merci je suis tout comme toi alors je peux que te comprendre .
pour moi aussi j'avais honte je n'osais pas le faire est je me suis dit toute seule tu vas pas y arrivé j'étais comme toi perdu pommé esr si moi j'y arrive toi aussi tu vas savoir comme nous tous ici .
difficile à croire à certain moment mais si nous allons réussir est bientôt tout ça sera un mauvais souvenir pour nous tous .
Oui les nuits super difficiles mes jambes n'arrêtes jamais je dors très peut .
Tu peux en parlé à ton mari car il ne faut pas en avoir honte du tout le fait de parlé à mon mari me fait du bien.
ici c'est l'endroit où je me sent comprise le plus ça m'aide tu m'aides aussi tu sais serenamoon !
courage nous allons réussir.
Je regarde mon téléphone tout le temps pour suivre les messages je suis la si tu as besoin.
courage nous allons réussir tu vas voir

Profil supprimé - 31/07/2017 à 16h06

Salut je reviens je suis avec toi courage dis.moi 30 ans ça fait.longtemps tu n as eu aucun problème de santé les.rein le.foie ?
En tout cas plus ont est à. Se soutenir et mieux ç est
À bientot

Profil supprimé - 31/07/2017 à 16h07

jerev félicitation à toi vraiment cat franchement super ce que tu fais moi ça fesait 6ans .
seul ça va pas trop dur car il faut en parlé.
nous avons de la colère parfois enfin pour ma part .
courage

Profil supprimé - 31/07/2017 à 16h30

Non pas eu de séquelles a priori. Coip de bol. Mais c'est comme si j'étais en deuil. Merci pour tous ces encouragements qui me font tenir. Moi personne n'a jamais su. J'ai été mariée 23 ans sous cousine et le divorce n'a rien arrangé. Je me remonte le moral en pensant aux économies que je fais. Merci à tous

Profil supprimé - 31/07/2017 à 18h15

Cc les filles

Je te comprend katharine j'ai aussi de la colère

Profil supprimé - 31/07/2017 à 19h05

Jerev tiens bon chaque réussite est un peu la notre merci à tous pour vos.témoignages

Profil supprimé - 31/07/2017 à 19h53

Katharine
Pour moi ca ete tres dur les 5premiers jours, mes jambes j'voulais les couper et malheureusement ca n'est pas un pb de circulation du sang mais ton corps qui reclame sa dose jusqua ce que tu cedes. Donc ne l'ecoute pas, soit plus forte que lui et il finira par sy habituer. La seul solution pour ne pas soufrir c d'aller voir un adicto et de faire une TSO. Ayez le courage d'en parler, de toute facon vous n'avez pas le choix vous ne pouvez plus en acheter. Vous pouvez vous faire aider si c trop dur donc faites le parceque je sais que c dur. Tenez bon meme si vous avez des idees noires (comme moi au debut) alors essayez des anti depresseur (le temps du sevrage) reposez vous. Mangez sain, faites une cure de vitamine, buvez bcp d'eau (la codeine ca constip donc les colliques et les diarhees c parceque notre intestin se remet en place) moi jai serrer les dents pdt 1semaine et je sens que tout rentre dans l'ordre. J'ai jeter plus de 100 comprimé dans les WC je ne veux plus une seule trace de cette merde chez moi. Un sevrage c deja compliqué mais si en plus tu gardes tt en toi ca va te prendre des mois. Restez forts

Profil supprimé - 01/08/2017 à 05h54

bonjiur à toutes est tous
j'espère que vous allez bien.
j'ai beaucoup pensée à toi depuis hier serenamoon est j'espère que tu vas bien que ta fin de journée à été car pas facile les heures ne passent pas vites .
Moi j'ai depuis hier 3 comprimés de klipal
aujourd'hui 3 aussi est demain 2 est jeudi 2 est vendredi le dernier physiquement toujours pareil je suis mal courbatures mes jambes mes font souffrir depuis une semaine .
je fais un truc je suis hs je baille à m'en décolle la mâchoire j'ai le manque qui a du mal à partir .
J'ai pas eu le courage de le faire à la dur mais j'ai pareil tout les mêmes symptômes est plus longtemps.
Bonne journée j.

Profil supprimé - 01/08/2017 à 08h07

Salut les filles,
J'ai suivi chacunes de vos péripéties. Ça me démanger de répondre mais de l'étranger j'avais quelques soucis d'Internet .. J'ai commencé mon sevrage il y a de ca plusieurs mois (j'étais à 3boites de 300 jours). Et j'ai réduit d'une boite mois. À présent je suis à 6 comprimés par jours. Et pour être honnête c'est toujours aussi dur parce que comme je réduit que progressivement j'ai toujours les symptômes de nausées, jambes insoutenables... et franchement je me dis que j'aurai dû être aussi courageuse que vous parce que vous avez souffert le martyre 10-15jours et maintenant vous allez mieux. Mais le sevrage comme je fais j'ai l'impression d'être sur les rotules perpétuellement et que cela en plus ne sera jamais fini ... j'avais essayé le sevrage à la dur, mais en vain... alors je vous félicite toutes, vous êtes vraiment des battantes ! Et à toutes celles qui sont encore dans le tourbillon infernal, je vous dis courage ! Et j'ai plaisir à vous lire, j'ai l'impression de partager un peu mon mal-être (que personne autour de moi ne comprends), avec des personnes qui savent à quel point c'est pénible. Alors merci à toutes ! Et courage !!

Profil supprimé - 01/08/2017 à 10h46

Cc à tous
19 jours sans aucuns cp aujourd'hui !
Physiquement il me reste juste une petite fatigue (en même temps je bosse de nuit dc dur dur de retrouver un rythme sain) et quelques diarrhées . Moralement quand je suis à la maison ça va! Mais des qu'il faut aller bosser pffffff! Mais bon c'est le jour et la nuit comparé au début du sevrage! J'étais à 56 cp de klippal 300 par

jour! J'suis un peu fière de moi quand même ! Parfois j'ai cette impression d'attendre quelque chose mais je ne sais pas quoi (le manque psycho je pense!) Bonne journée
On va y arriver!

Profil supprimé - 01/08/2017 à 12h25

Salut carole59149

J ai voulu moi aussi essayé de réduire mais ç pas le bon moyen je crois et plus long alors je vais faire comme toi Katherine avec pour soutien le klipal merci pour ta pensé

Profil supprimé - 01/08/2017 à 13h09

Bonjour je prend de la codeïne depuis 10ans ou plus 3boites de paderyl part jours 60 comprimé ces énormes je ces mes la ces très dure car ce n'es plus en vente libre en pharmacie et je suis obligé de me sevret j'ai besoin d'aide de conseil pour ne pas souffrir du manque merci à vous.

Profil supprimé - 01/08/2017 à 14h07

Bjr Hlam06

On est toutes et tous dans le meme cas que toi. Chaqun à opter pour un sevrage qui lui convient et apparement c'est dur dans les 2 cas. Il faut savoir que pour un sevrage de codeine il faut 10 à 15jours pour que ton corps n'en reclame plus (sevrage a la dur comme moi et codeine06) et ben crois moi c'est vrai ! J'en suis à mon 9eme jour et a part une grosse flemme et de temps en temps mes jambes qui se reveillent ca va ! Je suis fiere de moi. G souffert mais vraiment bcp g meme du prendre un arret c comme ci je faisais des malaises (les premiers jours j'allais jusqua chercher un moyen de me suicider) parceque pour moi cetait impossible de vivre sans ma dose quotidienne. G pris un arret, et j'suis restée 3 jours sans rien faire puisque mes jambes me torturaient de douleurs mon ventre et ma tete aussi. Apres 4 jours les douleurs physique s'attenuent et je me suis senti lessivée comme si javais fait 4jours de sport jour et nuit.
Apres une semaine je vais bien moralement, comme je vous dit mtn c psychologique et comme codeine06 on dirait que jattends qqch sans savoir quoi c assez etrange comme sensation. Si vous faites un sevrage progressif choisissez un medecin qui saura dosez en sorte que vous ne souffriez pas. Si vous vous sevrez a la dur mais que c bcp trop insuportable pour vous alors allez dans un centre d'adicto (yen à aussi dans certains hopitaux) ils vont vous aider à surmonter ca en limitant la souffrance physique et pshycho.
Tenez bon, j'en vois le bout !!!!!!!!!!!!

Profil supprimé - 01/08/2017 à 15h03

bjr
encore un jour dur pour moi aussi car j'ai pas eu la force à la dur mais c dur est j'ai encore demain est jeudi et le dernier comprimé vendredi .
je pars en vacances samedi j'espère ne pas être encore aussi mal car ça me fait peur de faire autant de route en état de manque physique .
Mon généraliste pas la il est en vacances donc j'espère que ça va allé pour moi vendredi j'ai hâte est peur en même temps.
Bon courage à tous.

nous allons réussir
je suis comme vous je comprend tellement si bien est je me sent moin seule ici .
Merci d'être là

Profil supprimé - 01/08/2017 à 16h27

Ces super dure je fait des grosse crise d'angoisse à cause du manque ces horrible cette douleur physique du jour au lendemain plus de codeïne ces injuste cette lois je n'es pas eux le temp de m'adapter je vois qu'on nes plusieurs ces rassurant et flippant cette addiction . Les docteurs nous donne des médicaments après y nous laisse tombée je vous souhaite un bon courage beaucoup de force surtout mental

Profil supprimé - 01/08/2017 à 19h47

Tiens bon katharine le plus dur est derrière toi et franchement je pense que le klipal t aide plus psychologiquement que pour la douleur ont essaie de se ratacher à quelque chose je sais je te comprends j espère que vas y arriver et profitez de tes vacances comme il faut je suis avec toi courage
Biz à tous

Profil supprimé - 02/08/2017 à 01h11

Slt katharine
Ne tkt pas il y a des jours avec et des jours sans mais ça finira par devenir que des jours avec! Courage! Profite du mieux que tu peux de tes vacances. Moi j'ai hâte d'être à 07h pour rentrer dormir j'suis au boulot et hs! Biz à tous

Profil supprimé - 02/08/2017 à 07h49

Bonjour à tous
merci beaucoup pour vos réponse vous êtes tellement d'un grand réconfort pour moi j'ai vous qui me comprenez merci du fond du coeur vraiment .
je pense aussi serenamoon il faut se rattaché à quelque chose
merci à toi vraiment toi aussi tu vas réussir nous allons tous réussir.
codeine06 merci oui des jours avec est des jours sans
tu es très courageuse aussi entre tout ce que tu dois gère.
félicitations à nous .
j'ai pas trop bien dormi avec mes jambes j'ai mise du synthol pour essayé de les endormir je ne sais pas si ça a vraiment fonctionne mais j'étais tellement fatigué je me suis écroulé.
Bonne journée à vous à toute à l'heure
courage
bisous

Profil supprimé - 02/08/2017 à 08h21

Cc. Moi ième jour. Toujours dur. Je suis comme vous j'attends qq chose qui me manque. Mal aux bras. Je dors mal. Vivement demain le csapa. Je sais que j'ai besoin d'aide mais faut tenir. Courage a toutes

Profil supprimé - 02/08/2017 à 15h29

Jerev

Pourras tu me dire comment ça c'est passée ??j'hésite encore à aller voire s'il te plaît

Profil supprimé - 02/08/2017 à 17h13

Bonsoir à tous ,
ma journée à été en gros ,
pour les douleurs je vais dire 6/10
j'ai écouté de la musique pendans des heures
j'ai fait mon ménage à fond
j'ai même souri est j'ai aussi pleuré .
il faut tenir moi je tiens pas facile mais vraiment pas du tout je pensais il y a encore 2 semaines quand j'ai eu mon protocole que j'allais pas savoir tenir entre les heures de prises le mental .
il faut tenir un jour à la fois .
courage courage je suis à 300% avec vous

Profil supprimé - 02/08/2017 à 17h36

Ok je te dirai demain. ième jour dur mais d'après les infos du site plus que 2 jours pour les pb physiques. Bon il reste le psychique...
Bon courage a tous

ERIC16 - 02/08/2017 à 19h02

Bonjour Mesdames
Je vois qu'ici il n'y a aucun homme, je vais vous raconter mon histoire car moi aussi je suis accroc à la codeine, mais a moindre mal, 15 cp par jours alors que j'ai commencé à 2 il y a 20 ans... Pareil que vous, depuis le 17 juillet uniquement sur ordonance... Haie.
Quand j'avais 30 ans, mes copains plus friqués que moi prenaient des rails d'heroine coupé avec de la cocaine avant de faire la fete, au debut je marchais pas avec eux puis pour faire partie du groupe et partager les memes delires ils m'en offraient facile 1 an comme ca et j'allait m'approvisionner moi meme au memes endroit qu'eux. Apres avoir flambé mes economies et un credit j'ai decidé d'arreter avec la codeine vu que le sevrage est tres tres dur(j'ai testé plusieur fois).
J'ai commencé en 1998 avec 2 comprimés de neo codion, pour finir en 2017 avec 15 comprimés, prise par 3 comprimés toutes les 2 heures. En vacances le 7 juillet je me suis dit que j'allais me sevrer pour descendre à 6 comprimés max par jour, c'est ce que j'ai fait jusqu'a l'annonce sur la radio le 14 juillet de l'arret de vente sans ordonance.
Passer de 15 à 6cp pas simple sommeil compliqué seulement, un peu de fatigue mais bon en vacances pas grave.
Depuis le 18 juillet je reduit, j'essaie mais là c'est compliqué j'avais un stock et je m'appercois qu'a 4 cp je suis à la limite du manque (que je connais ayant été heroinomane) 4 cp jours est aujoud'hui ma limite.
Je suis allé voir un medecin il y a 10 jours, il m'a mis sous Stresam, bof bof rien de particulier pour moi.
J'ai ma concubine meme si l'on ne vie pas ensemble depuis 5 ans, qui est infirmière en devinez quoi ? addictologie, ben oui.. mais je n'ose pas lui en parler et j'aurais l'air de quoi ?
Voilà mon histoire aussi bete que ca et pathetique quand meme.
Je crois, d'apres tout ce que j'ai lu qu'effectivement baisser sa consommation est plus facile que l'arret brutal, les mdecins conseillent sur les dernier comprimés à reduire progressivement mais en moins rapide. je vais aller donc pleurer quelques boites chez mon medecin traitant demain pour passer à 4 cp une semaine, puis 3 cp l'autre, puis 2 cp l'autre puis 1 cp jour pour arriver à zero.

J'espére juste ne pas avoir a subir les memes manque qu'avec l'hero, pour pas aller voir le dealer du coin qui m'arnaquera avec leur super technique imparable, de la bombe au debut puis reduction de la substance active pour acheter plus et plus de stupefiant. cercle infernal que je deconseille à tous le monde et qui ne menne a rien sinon un compte en banque devasté et un sevrage qui sera a faire mais cette fois avec ordonance medicale..
La ministre de la santén'a pas été cool avec une procédure de dictateur sur ce coup là, elle n'a laissée aucun choix au million que nous sommes.
bon courage et patience maintenant.

Profil supprimé - 03/08/2017 à 07h29

Salut Eric16,
J'avoue que ton histoire est particulière. Honnêtement je vais pas parler de sevrage parce que je pense très honnêtement que tu sais ce que s'est ayant était addict à une autre drogue. La codéine le sevrage est dur mais je pense qu'il le sera moins qu'avec l'héroïne. Ensuite, je n'ai qu'une chose vraiment à Te conseillé et c'est d'en parler à ta compagne, elle saura te soutenir et en tant qu'infirmière addicto elle saura te guider et te conseiller. Personnellement je suis allée vers un addicto, il l'a écouté et conseiller très différemment que mon médecin traditionnel. Donc si je peux te donner un conseil parle lui. Et puis ce forum est aussi la pour ça, parler sans être juger donc ici tu peux tout dire sur ton état, tes craintes ... donc libére toi au moins de ce poids. Pour ce qui est de la dose, à la fin il faut être plus progressif car c'est là que l'on vois si on rechute ou pas.
Perso, j'étais il y a deux mois à 32 comprimés jours, à présent je suis à 6. Mais la il vas falloir réduire moins vite.
Alors je te dis courage et ne lache pas !
Et à toutes les filles je vous dis bravo, vous êtes des battantes ! Continuez vous êtes vraiment courageuse et vous m'aidez beaucoup dans ma quête de l'arrêt de la codéine !

Profil supprimé - 03/08/2017 à 11h11

Emygalaxie

Pour te dire le csapa j'en attendais bcp mais sont compréhensifs . M'ont donné du temgesic a petite dose et vont m'appeler au tel pour suivre. Je revois médecin ds 1 semaine sinon je vais voir psy en septembre pour vider mon sac.
Aujourd'hui 9eme jour et j'ai tjrs le manque mais psychique plus que physique. Je dors un peu mieux et le temgesic doit m'm'aider.

Bon courage a tous

Profil supprimé - 03/08/2017 à 11h42

Bonjour à tout le monde
3 semaines aujourd'hui sans aucuns cp! J'ai bcp moins d'angoisses, il me reste que la fatigue et les insomnies ! Et tjrs cette impression d'attendre quelque chose ! Mais franchement le plus dur est passé ! Continuez, je sais que quand on est au plus mal on se dit que jamais ça ne passera mais vous pouvez tous y arriver. Bon courage

Profil supprimé - 03/08/2017 à 12h59

Merci jerev pour ton retour, je te souhaite d'y arrivé avec ton nouveau traitement et peut être que le psy t'aidera aussi, qui sais...

ERIC16 je ne trouve pas ton histoire pathétique, mais juste une question ta petite amie ne c'est rendu compte de rien pour ta dépendance étant specialisé en addictologie??quoi que la codeine c'est assez discret comme effets... enfin je pense que tu pourrais lui en parler qui mieux que quelqu'un qui connais les vices de la dépendance pourrais mieux te comprendre En tout cas bon courage et ne tombe pas dans les anciennes habitudes

Profil supprimé - 04/08/2017 à 14h15

Bonjour à tous vous qui tenez bon moi à j ai honte j ai ré craqué je me sent tellement minable je n ai aucune excuse je suis tellement dégoûté de moi est ce que quelqu'un connaît une clinique de sevrage intensif
Merci à vous et désolé d avoir failli

Profil supprimé - 04/08/2017 à 20h30

Coucou serenamoon

J'ai faillis aussi depuis un bon moment je suis retournée chez un nouveau médecin qui m'a donné le générique du subutex mais j'avoue que la j'hésite à le prendre... je pense prendre contact avec un centre pour un sevrage ambulatoire parce que mon nouveau médecin n'a absolument pas compris et le pharmacien n'a pas fait mieux les gens sont si peu compréhensif parfois surtout dans un petit village

Profil supprimé - 05/08/2017 à 13h03

Cc serenamoon
Tu n'as pas à avoir honte! Remotive toi et recommence en allant voir un addictologue, parle en à tes proches. Comment a tu eu de la codeine ? Par ton médecin ttt? Si oui parle lui de tes difficultés à arrêter. C'est dur mais en parler et être honnête avec ts lemonde ça soulage et tu te dit maintenant tt le monde est au courant, je n'ai plus le choix. Ce que tu as fait est déjà tellement courageux
J'suis la si tu as besoin, personne n'est à l'abri de recraquer

Profil supprimé - 05/08/2017 à 13h46

Bonjour à vous
j'espère que vous allez bien
Moi ça va mes douleurs je les faits passés avec un décontractant musculaire 2 le matin pour ma journée aux plantes oui .
serenomoon !!! ne t'inquiète pas surtout ça peux arrivé pas grave
tu recommences comme tu peux est quand tu peux .
va au greid franchement ils sont super moi j'ai eu 3 rdv est vraiment tu peix compté sur eux je me suis senti bien que quand j'étais là bas je sortais avec la pêche.
Moi je tiens mais croit moi dur dur des fois je vais pas te mentir.
mes journées sont longues mais ça va allé je me dis ça pour avancé mais j'ai l'impression de tourné en rond des fois car je suis trop fatiguée à rien faire surtout je pars demain en vacances .
je suis la si tu as besoin.

bisous à vous .
courage

ERIC16 - 07/08/2017 à 17h40

Bonjour a toutes

Pour vous donner quelques nouvelles, semaine dernière 5 cp: jours, ce week end samedi dimanche 3 cp/jours, aujourd'hui lundi je suis passé à 2 cp, pas de sensation de manque sinon une difficulté à me concentrer dans mon job et pas d'envie de travailler efficacement (comme avec cette addiction ou c'etait plus simple). Mais bon passer de 15 à 2 comprimés en 1 mois c'est pas mal quand meme (petite victoire).
J'ai RDV fin de semaine avec le CSAPA vendredi 14 heure, infirmière dans un premier temps, puis medecin quelques jours apres, je vais voir je n'attend qu'une chose, décrocher en douceur.. je sais que si c'est trop dur on replonge..
J'ai arrété de fumer il y a 2 ans (1 paquet jour) dégouté aujourd'hui, j'attend la meme chose de ce RDV.

Profil supprimé - 09/08/2017 à 08h33

bonjour a toutes et a tous.
Je me presente en qques mots: je suis un homme de 40 ans, j ai ete addict a l efferalgan codeine (2 boites par jour pendant 5 ans) de 20 a 25 ans, au debut pour des raisons medicales, puis la dependance a fait son effet. J ai decide d arreter apres une operation chirugicale en me disant que les douleurs suivant l operation couvriront celles du sevrage. En efet, ca a ete le cas, c etait tres dur, mais ca a marche.
5 ans apres, je suis alle chez le medecin pour des douleurs, et il m a prescrit du codoliprane.....pendant 10 ans! 2 biotes par jour. Bref, c etait moins fort que l efferalgan codeine...mais au bout du compte : la dependance!
J ai souvent pense peendant ces dix ans a arreter cette drogue, sans en trouver la motivation. Je me suis meme vu en habitant a l etranger faire de fausses ordonnances pour m en procurer, et sur le coup, je trouvais ca normal!
Et puis...le 14 juillet 2017 arriva!! ..... merci 14 juillet 2017, je me souviendrai de toi, c est sur! Je sais deja que cette date marquera ma vie. Et merci aussi au ministere dela sante, je ne pensais pas dire ca, mais au moins, il a finalement remplace mon medecin complaisant.
Je n etais pas au courant que ce medicament n allait plus etre en vente libre, ce fut un choc au debut! Merde il faut que j aille chz mon medecin.... on est dimanche....comment je vais faire,c etait devenu la priorite du jour, m en procurer, fausses ordonnances, dealers du coin...comment je vais faire? Le raisonnement d un drogue!
Il ne me tarde qu une chose, c etait d etre le lundi matin pour aller voir mon medecin.
Et le lundi matin arriva, j ai telephone pour prevenir mon patron que j arriverai plus tard, et je suis en effet arrive plus tard, mais sans medicament. Pendant ces deux heures, je me suis pose mille questions : et pourquoi pas maintenant? Pourquoi je n arreterais pas? Beaucoup de personnes doivent se poser la meme question que moi aujourd hui, j ai deja reussi une fois; et si j arretais de mentir au pharmacien, a mon medecin, a mes proches (qui, meme si je me cache, le savent, c est evident!, mais on surement peur de m en parler) et si je pouvais partir en we, en vacances sans avoir besoin de prevoir ces medicaments, d abreger des vacances parce que j en ai plu, ou me faire un plan de rationnement pour tenir jusqu ala fin des vacances..... je ne veux plu de tout ca, j en ai marre, sois honnete avec toi, ne te ments plu!!!! Sois fier de toi! Allez c est decide, je le fais, je veux me retrouver, je vais en baver, oui vraiment en baver, mais je serai content de moi, fier de moi.... et mes proches aussi! Alllez mon gars, tu peux le faire!!!

Et voila, c etait decide, je le savais, cette fois, c est la bonne.

j ai arrete d un coup: de 2 boites a rien.
Je suis alle au travail le premier jour, c etait tres dur, surtout physiquement, je n avais plu de force, je suis

menuisier, et la forme physique est importante. J etais bon a rien.
J ai decide de ne pas travailler pendant une semaine, je savais que je n aurai pas la force.
Alors, je suis rester chez moi pendant une semaine a avoir des crampes, des douleurs aux jambes, des diarhees....bref tout les symptomes d un sevrage. Je me suis coupe du monde pendant une semaine. Je ne voulais voir personne, j etais irritable, enerve, depressif.....c etait dur, tres dur.
Je suis alle sur internet pour savoir combien de temps dureraient ces symptomes, et je suis tombe sur ce forum, ca m a beaucoup aide, je regarde chaque jour, et je me suis dit que je n etais pas le seul, que les symptomes sont intenses mais au final court : 10 jours.

Ca fait maintenant 3 semaines sans rien, ca a ete vraiment dur 10 jours au niveau physiques, puis tous les symptomes sont partis, je dors bien, je n ai plu mal. Rest une chose, la fatigue, j avais repris le travail au bout d une semaine, et ca n a pas ete simple justement a cause de la fatigue. Mais je sens que mon corps reprend le dessus, de jour en jour je tiens plus et je sens vraiment que c est bon, mon corps me dit merci!! Et surtout mon esprit : quel bonheur de se sentir liberer de ce medicament, de me regarder dans le miroir et de me dire que j ai reussi, je le sais, et ca peut paraitre presomptueux, mais je suis FIER de moi. Ca fait peu de temps, mais je sais que j ai gagne! Et si j ai pu faire ca..... alors tant de defis s ouvrent a moi!

Voila ce que j en retiens:
C est un combat contre soi meme, contre ses demons, ses peurs..... quel bonheur de savoir qu on y arrive, que c est parti de nous, c est notre choix, qu on le fait d abord pour soi... pour en faire profiter ses proches au final.

Peu importe la methode
Qu on le fasse tout seul a la dure, ou accompagne, pour moi ce qui prime c est de prendre la decision d arreter.

Profil supprimé - 09/08/2017 à 19h21

Yves33

Ce n'est pas presomptueux quel parcours !!
Moi j'ai l'impression de ne pas y' arrivé et quand j'essaie je replonge, je consomme essentiellement par souci de performance.

Mais je pense que tu as bien raison d'être fier de toi , j'espère aussi un jour le devenir pour moi

Profil supprimé - 09/08/2017 à 20h24

Salut à tous me revoilà après vos messages d encouragement j ai décidé l aller au centre d addictologie j ai besoin de vous pour savoir comment ça se passe
Est ce qu il nous donne quelque chose pour tenir car quand je prend pas ma dose j ai pas la force de sortir alors comment y aller quand ont souffre expliquer moi s il vous plaît le processus car j en peut plus s il vous plaît aider moi

ERIC16 - 10/08/2017 à 19h01

BONJOUR SERENAMOON

J'y vais demain à 14 heures, RDV pris semaine dernière, ils ont du monde a priori.. j'ai reduit à 4cp car

decrocher c'est dur, 2cp ne sont pas suffisants j'ai testé la fin de journée est compliquée comme la nuit je suis revenu a 5cp sur 2 jours apres avoir pris 2cp sur 3 jours (autant dire que ca ne me fait rien mais j'ai pas le manque). Aujourd'hui 4, je vais continuer comme ca (j'ai une ordonnace du toubib a renouvellement 3 fois, faudra que j'y retourne semaine prochaine.
Grosso modo 3 boites me faisait 2 jours 1/2, aujourd'hui 1 boite me fait 4 ou 5 jours.
Objectif pour moi 2 CP jours pour le moment soit 10 jours a atteindre fin septembre.
Faut etre réaliste et le dealer qui plombera ton compte en banque est facile a trouver, c'est aussi contre cela qu'il faut se battre.
On nous culpabilise sans doute mais il ne faut pas oublier que la codé etait en vente libre et le gouvernement nous a classé apres le 14 juillet comme des drogués. Idem pour la cigarette ou l'alcool toujours en vente libre non ?
Un truc qui aide aussi c'est l'alcool, c'est con mais c'est comme ca mais petite dose pour moi, je tiens pas !

J'ai compris dés juillet que j'etais accroc a la codé. 15 cp jours par prise de 3cp toutes les 3 heures (durée de vie de la codé dans le sang), j'ai commencé a me desintox le 8 juillet en passant à 6 cp, j'ai passé 2 semaines à ne pas dormir mais tenu le cap (le 13 juillet sur les ondes on a entendu la decision du gouvernenent à ce sujet).

La décroche à la dure c'est pas bon, apres m'etre sevré en 92 tout seul sans rien, j'ai replongé en 2000 sur les drogues dures et revidé mon compte en banqu. C'est de là que j'ai essayé le codé, dabors avec de la codethyline, puis apres avec le neo codion (plus cher dailleurs).
Moralité de l'histoire : avant le 14 juillet tu etait normale (moi aussi), pas classifiée comme droguée. Depuis le 15 juillet on est classifié comme drogué. Est ce bien normal tout cela meme si cela n'est pas faux, au meme titre que les fumeurs et les buveurs...
Bon sur ces mots, je te dirais comment ca s'est passé demain, mais je n'ai aucune honte aucun remord et puisque j'ai participé a cette vente légale et qu'on la retire j'attend de l'aide efficace et durable pour m'en sevrer sans que je n'ai a souffrir de cette décision unilatérale et dictatoriale (pas sur que mon post passe.. on verra si on est libre ici de dire tout ce que l'on pense).
A demain cocotte (excuse ce mot familier et gentil) je te dirais en homme libre de sa pensée car le sevrage donne aussi cette gnac que j'avais plus..

Profil supprimé - 11/08/2017 à 13h49

Cc à tous
Je viens donner des nouvelles, je suis passée de 3 boîtes à 0 cp le 13 juillet. Et depuis je n'ai plus touché à la codeine! Je suis passée par un centre daddictologie ou ils m'ont donné valium 10 gttes matin et midi et 20 gouttes soir. Et imovane pour dormir. Je n'ai jamais pris les doses prescrites de valium j'ai commencé à 5 5 10. Aujourd'hui je ne prend plus d imovane et il me reste 3 gttes de valium le soir que j'arrête dans 3 jours. Je me sens quand même bcp mieux malgré une fatigue persistante. Le plus dur à gérer ce sont mes douleurs. J'ai une spondylarthrite ankylosante. Voilà. Courage à tous rien n'est impossible même si c'est loin d'être facile ! Je pense bien à vous

Profil supprimé - 15/08/2017 à 12h23

Bjr a tous
Ca fait un moment que je n'ai pas publier.
Je voulais vous faire un compte rendu de mon sevrage pour motivé ceux qui en sont encore a ce stade.
J'ai arreter la codeine le 14juillet (sevrage a la dure) comme vous avez pu le lire! Aujourdhui ca fait 1 mois tout pile et tout ca est derniere moi.
J'ai compter une dizaine de jours voir 2 semaines pour les symptomes physique et la fatigue qui a continuer encore qq jours apres. Mais la aujourdhui c'est comme ci j'en avais jamais pris. Plus de symptomes de

manque, j'refais des choses que je ne faisais plus, et tout va bien.

Donc a ceux qui en sont encore a une diminution progressive ou qui commencent a se sevrer a la dure: tenez le coup ca en vaut vraiment la peine !!!!!!

Et un merci particulier a Codeine06 qui sans le savoir m'a motivé.

Profil supprimé - 16/08/2017 à 23h36

Salut eric 16
Ç est (ta cocotte) lol t inquiète j ai trouvé ça mignon
Je suis tout à fait d'accord avec ce que tu as dis à propos du tabac et de l alcool mais bien sur ça rapporte trop à l état moi aussi je ne sais pas si ce poste passera mais ç la vérité en tout cas moi je suis toujours au même point pas le temps de m occuper de moi car g quelqun de très malade dont je dois m occuper pour le moment mais quand mon médecin reviens j ai décidé de lui en parlé pour qu il me donne un traitement de soulagement sinon alors pour toi ça comment ça somment est passé ton rdv tu devais médecine expliquer
Sinon je veux dire un grand bravo à tout ça somment eux qui tienne et toi codéine06 tu va bientôt voir la fin du tunnel je suis tellement heureuse pour toi .à bientot les amies

ERIC16 - 17/08/2017 à 19h36

Bonjour serenamoon et a tous
je suis allé au CSAPA Agora, comme prevu, attention ne pas attendre de soin tout de suite, il faut 2 RDV avec l'infirmière avant un RDV avec le medecin (comptez 15 jours.. a se doper peut etre)
J'ai compris, je suis a 4 cp par jours en 2 prises pour le moment et pas juste, j'ai du trafiquer mes ordonances des toubib pour pas alourdir le trou de la sécu, comprendrons qui comprendra.. , ca a passé comme une lettre en pharmacie, a mon avis y ont l'habitude maintenant.
de 15cp je suis passé à 6 du jour au lendemain (sueurs trouble sommeil, diarrhé etc..) puis stabilisation en passant de 3 cp a 6cp un jour sur deux 15 jours, puis restriction à 4 cp depuis 2 semaines, ca marche. pas de manque, pas de stress.
Pour Agora ils m'ont donné un depliant sur la Methadone mais je suis pas heroinomane moi ! mais pas loin quand meme avec le neo codion.. je sais pas comment reagir est ce que je rends le traitement (attention c'est du lourd... pharmacien attitré, prise 1 fois par jour d'une dose chez lui pendant 1 moi, puis apres dose chez sois avec controle medical mensuel, faut assumer la decision de la ministre de la santée.. PFFF du flan, regardez d'ou elle vient sur internet 4 labo pharma avant son poste, on comprend..... berk!)
Je ne sais pas quelle decision prendre, continuer au neo codion a faible dose = medecin tous les 2 ou 3 mois mais ca durera pas, ou prendre de la methadone via le CSAPA. Il faut que j'en parle avec le medecin du CSAPA en toute honeteté et conscience, ca fait 30 ans que je prend de la codeine, pas pour me defoncer mais pour m'apaiser...
Comme vous toutes sans doute.
Voila prochain RDV le 24 aout.. c'est loin quand meme !
je vous tiens au courant bien sur
bises les filles et courage
Eric.

ERIC16 - 23/08/2017 à 19h38

Bonjour a toutes et a tous
pas de nouvelles de vous, je vous raconte la decroche. de 15 cp jours je suis passé a 6 du jour au lendemain, sueur etc.. aujourd'hui equilibre a 4 cp jours, essayer 2 ou 3 = habitude de manque donc 2 cp a 10 heures 2 cp

vers 15 heures. je gere ainsi
j'attend rdv demain au CSAPA 2ieme avec infirmière avant le medecin. rien a attendre avant le toubib.
metadone dans mon esprit veut dire drogué a l'heroine, je vais avoir du mal et le traitemente st contraignant.
je vais essayer la decroche douce apres 20 ans de comprimés vas falloir s'habituer a ca.
Des copains me parlent de prozac pour les vieux loups citadints, nouvelle drogue autorisée.
le principe est le meme
bises

Profil supprimé - 24/08/2017 à 10h40

Coucou à tous et toutes

Quand à moi j'ai arrêté totalement depuis une semaine j'ai eu des douleurs au ventre et je suis hyperactif fatigué mais sinon je sens que je vais mieux..moins d'angoisse et moins sur les nerfs.

Après 13ans de prise je suis enfin débarrassée même si parfois j'ai envie de recommencer.

J'ai décider de me sevrer à la dure, parce que je replonger sinon avec les boîtes sous le nez.

Voilà tout je vous embrasse

Profil supprimé - 24/08/2017 à 13h58

Bonjour à vous
j'espère que vous allez bien
alors 3 semaines que j'ai rien prise je suis fière de moi
pourtant pas facile entre les migraines les cervicales est la le dot qui me fait souffrir je prend plus rien même pas une dafalgan.
je pense très fort à vous
vous allez réussir
bis

ERIC16 - 24/08/2017 à 17h12

Bonjour Emigalaxy, Katharine et toutes celles que j'ai oublié
2ieme RDV au SCAPA cet APM, infirliére tres sympas, dossier complet je vois le medecin addictologue le 31 aout prochain.
On m'oriente sur la methadone contraignant à prendre mais bon.
Je deconseille l'arret a la dure, j'ai replongé 2 fois à l'hero a cause de ca, meme apres 10 ans de sevrage.
L'infirmière m'a confirmer la meme chose, il faut substituer le produit par un autre qui rendra le produit initial "degeulasse", c'est comme la clop avec la cigarette electronique, apres on la trouve dégeu..

Pour sourire un peu, effet positif de la reduction drastique des doses de codeine.. c'est l'envie de sexe qui reviens et pas qu'un peu !
Mais ca c'est naturel, ouf !
je vous tiens informé de mon RDV avec le toubib et vous donnerais le traitement qu'il m'aura conseillé.
Courage les filles, de toutes facon pas le chois, a moins de voir 3 toubib dans la journée et je vous dit pas la gueulle du compte en banque apres..
bises. Eric.

Profil supprimé - 25/08/2017 à 14h19

Cc eric16

J'ai décidée d'arrêter à la dure parce que comme je dis aller chercher le subutex qu'on m'a prescrit dans la pharmacie de village me tente moyennement (j'ai déjà testé une fois j'avais l'impression de commettre un sacrilège)

Questions sexe j'ai le même effet positifs

Par contre merci pour tes retours ça fait plaisir

Bisou

ERIC16 - 25/08/2017 à 18h02

Bonjour a toutes et a tous

Bon je suis pas le seul a ressentir les effets positifs du sevrage, je suis donc normal, ca rassure.. j'avais peur de tomber d'une addiction a une autre
L'infirmiére est tres sympas, pas de jugement, rien de tout cela, une aide, j'ai téléphoné cet APM car mon medecin est hospitalisé.. ben oui, et je vous dit pas la difficulté à en trouver un autre, 10 coup de filset nada ! du coup si j'ai plus de produits je la contacte lundi matin pour pas rester sans. l'objectif est de decrocher pour moi, en 40 jours je suis passé de 15cp à 4 qui aujourd'hui est un plancher (en dessous je ne dort plus par exemple).
Pour les intestin c'est la cata, liquide persisitant mais a priori j'ai perdu du bide (pas beaucoup mais j'en avait pas beaucoup non plus).
le mal au ventre amplifie la sensation de manque, je vous le dit donc il faut le combattre.. mon patron doit pas etre content 1/2 heures aux toilettes au boulot apres le meme temps le matin chez moi.. vive le sevrage !
Je prend de l'ultra levure 200 mg par jour, les autres produits pas la peine, j'ai essayé. c'est le mieux qui me correspond.. 20 ans de codeine ca marque hein, Eric !
Pour info 4 jours a 200mg d'ultra levure me rendais constipé il y a 2 mois, ben là non, pas encore en tout cas mais on dirait que ca se calme, un peu...
Quand au traitement qui vas venir.. subutex ou methadone la tete du pharmacien sera la meme que toi, je vais pas faire demi tour.. mes conversations avec mon intestin m'ont rendu insensible au regard des autres, c'est moi qu'il faut sauver, et mes intestins, là j'invente pas !

Sinon je sais pas pour vous, mais la sudation sous les bras ne sent pas bon, avant je n'avais pas d'odeur, celle-ci est acide au bout d'une journée, pareil pour vous ?

Voilou voilou, je vous dirais le reste j'ai RDV avec medecin addictologue le 31 à 16 heures, il n'y a que lui qui peut m'aider a prendre en charge cette décroche, pas mal entamée mais pas finie.
PS : quand je regarde la télé et les gents qui parlent je me demande s'ils sont schootés eux aussi et avec quoi ? comme quoi on y pense quand meme, zut.
a tres vite.
Eric.

Profil supprimé - 26/08/2017 à 22h59

Bonjour Eric 16 emygalaxie
est à vous tous

merci à toi Eric 16 tu me fais rire est ça me fait du bien Je pense
que tu as raison dans tout ce que tu dis .
nous avons du arrêtes car pour nous plus possible d'avoir des médocs sans ordonnance .
J'ai arrêté pas eu trop le choix ça a été super dur j'ai réussi mais franchement ça va grave me manqué mais bon je suis contente de plus être esclave .
donc fière de moi .
pour le sexe est bein pour moi comme j'ai une siatique est quelques soucis de santé je vais pas dire le top .
Bon courage à vous tous .
merci à vous de venir posté ici ça me fait du bien de vous lire .
bisous

Profil supprimé - 27/08/2017 à 11h02

Bonjour tout le monde

je suis accroc à la codéine, il m'a fallu un certain temps pour l'accepter

je n'arrive pas à me défaire de cette addiction, comment vivez vous votre sevrage ?

et comment ça se passe avec un traitement de substitution ?

Merci pour vos réponse et votre aide

Lili-5986

Profil supprimé - 28/08/2017 à 13h03

cc lili-59860
bienvenue
pour ma part j'ai décroché
je ne pensais pas être capable 2 boîtes de klipal voir plus les weekend .
est depuis le mois de juillet plus trop le choix car je ne pouvais plus en achèté donc pas trop le choix .
j'en est parlé à mon docteur est j'ai été voir un addictalogue
j'ai arrêté en 15 jours pas facile manque physique est dans la tête aussi .
j"ai réussi alors toi aussi tu peux réussir ça va pas être simple au début mais il faut tenir .
changé tes habitudes au quotidien.
bon courage lili .
bis

ERIC16 - 31/08/2017 à 19h47

Bonjour les filles,
Ca y est j'ai rencontré le medecin addictologue de AGORA, voilà le programme :
tres sympas (mais pas copain quand meme) tres à l'écoute il m'a donné tous les tenants et aboutissant des traitements qui existe, il faut faire un choix: methadone tres encadré faut etre trés dépendant. subutex pareil, pas simple mais moins contraignant que la methadone (plus libre car metha c'est chez le pharmacien tous les jours).
Décrochage pour arriver a zero, plan de reduction, pour moi on l'a mis a 2 mois. A moi de faire les tests avec des maxis à ne pas dépasser, voir jusqu'ou mon corps accepte et ce qu'il faut pour l'aider (20 ans de codeine ca marque)

Médoc prescrits :
Neo codion (mon addiction) 4cp jours sur 14 jours, a moi de reduire de week end a 2cp voir comment ca se passe.
Smecta pour la diarhée , elle est a combattre car elle amplifie le phénomène de manque, je l'ai constaté depuis 2 mois, inutile de se faire mal pour rien, non ?
Xanax (Alprazolan générique) c'est des benzo, à 0,25mg (nota : j'etais a 225mg de codeine depuis je suis a 75mg, pour vous donner l'effet des medocs, comme quoi) pour combattre contracture et insomnies. A moi de trouver le bon dosage ne pas dépasser 3cp jours
paracetamol pour le mal de tete, on sais qu'en sous doses de codeine mal de tete le soir.

Point TRES positif : le medecin m'a engagé dans cette decroche, c'est moi qui gére et donc qui souffre à moi d'adapter les posologies au seuil ou je me sent "bien".
A noter : j'etais a 4 cp jours en dehors du job, mon seuil de confort est à 5cp jours au boulot, vecu ! (j'etais a 6 en juillet)
Remplacer le manque du produit par une activité nouvelle qui plaise... Là j'ai eu du mal a répondre, mais il n'a pas tord il faut quelque chose de nouveau, pour certain c'est le sport d'autre la piscine etc...
Bon il faut etre positif.. ben comme ca libére un peu quand meme, je vais tenter de me trouver une maitresse sexy, comme ca j'aurais envie de plaire, d'etre sportif et comme ca sera nouveau j'aurais des envies pleins la tete et des idées coquines loin d'avoir envie de m'assoir et de gober un calmant, bonne idée non ?

Il m'a aussi dit qu'il fallait que j'essaie une decroche complete, objectif vacances d'octobre il faut 7 a 10 jours pour reussir un seuvrage, là j'ai besoin de vous, qu'en est il du votre SVP apres 10 jours. Ca veux dire que fin octobre 0 comprimés au moins 2 jours pour voir si c'est gérable... je vais etre de mauvaise humeur là et fatigué, sauf si je reduit la dose à 1 (ou 2?) cp jours... je vais en chier quand meme des 2 facons...
bisous les filles, je tiens parole, et vous ?

Profil supprimé - 01/09/2017 à 10h22

Alors ce qu'il en est de mon sevrage c'est 0 comprimés depuis deux semaines et sérieux je galère avec mes allers retours au toilette mais j'ai un ventre hyper plat (je vois le côté positifs là) j'ai encore envie de temps en temps de me mettre une grosse defonce histoire de rien comprendre...

Ensuite trouvé une activité qui me plaise c'est pas évident (un amant c'est difficile à gérer ah ah ah) au pire comme activité je me vois bien en chasseuse de Pokémon...
Merci pour ton retour il me semble qu'on ce fait des monologue ici quand même

Profil supprimé - 01/09/2017 à 12h20

Bonjour à tous je tenais à vous faire part depuis 1 mois et demi de mon arrêt brutal de la codéine (prontalgine) après 14 ans à en prendre pour mes maux de tête. Je n'en prenais que 4-5 par jours mais sur autant d'années cela fait beaucoup et l'arrêt a été dur les 1 ère semaine , insomnie, brûlure au jambes , trouble disgestif mais depuis 15 jours je ne ressent plus ses effets et je me sens beaucoup mieux sans aucune envie d'en reprendre certe mais migraine non pas disparu mais les maux de têtes ne sont plus quotidien donc voilà courage à tous et toutes car il en faut et parlez-en ça fait du bien à votre entourage proche ou médecin ils sont la pour vous écoutez .

ERIC16 - 03/09/2017 à 19h08

Coucou, oui on dirais qu'il n'y a plus que nous, pourtant on n'etait pas seul !
je te raconterais demain soir ma diminution et le timing objectif de zero codeine... j'en ai peur car c'est fin

octobre a zero... apres 20 ans de prises j'ai réelement les chocottes de se que je vais vivre et de ce que je vais avoir envie..
te dirais tout ca demain
bisous a toi.

Profil supprimé - 04/09/2017 à 13h30

bonjour a vous tous
Eric 16 j'espère que tu vas bien je sais pareil pour moi je ne savais pas que j'étais capable de faire sans codeine pour moi impossible mais si tu va être tout à fait capable aussi même si pour le moment tout te paraît encore impossible car tu en prend encore cette moin mais encore
moi aussi j'étais dans le même cas au bout de autant d'année surtout ça fait parti de nous une habitude .
au début pas facile dans la tête il te manque quelque chose
ton cerveau te le dit
mais au plus les jours passent de moin en moin tu y penses .
maintenant je cherche une occupation
je cherche j'ai pad encore trouvé
comme je ne travail pas pas facile mais ça va j'ai des projets.
bon courage à vous
nous allons nous en sortir
bizzzz

Profil supprimé - 04/09/2017 à 17h09

Zéro fin octobre c'est jouable tu vas gérer... mais j'avoue que de te laisser en total autonomie ton médecin a pas peur , moi ma toubib me la fait je m'étais tapé toutes les boîtes en même pas 4 jours
Du coup j'ai plus rien pris même si j'ai du subutex chez moi j'y touche pas...,

Mais je comprend ta peur si tu tourné à ça durant 20année, je sais pas si c'est pareil que pour moi mais moi j'ai peur d'être moins drôle , moins intéressantes et j'ai peur de ne rien réussir sans ça....mais j'aime suivre les péripéties formidables que nous vivons depuis le 14juillet

Profil supprimé - 08/09/2017 à 13h15

bonjour,
j'espère que vous allez tous bien.
moi ça va un peut dur parfois car je ne travail pas j
e cherche une occupation j'ai pas encore trouvé depuis le mois de juillet alors je rumine un peut
Biz a bientôt ici

ERIC16 - 08/09/2017 à 19h00

Bonjour a toutes
j'ai raconté ma decroche aujourd'hui mais je sais pas si c'est passé, je verrais demain je recommencerais sinon mon recit
ca vas mieux 4cp jours c'est pas mal, ca change la vie.
a demain
Eric.

Profil supprimé - 08/09/2017 à 20h08

Katharine pourquoi ne pas faire du sport , ou de la marche, moi de ce qui est des occupations je joue en réseau sur la Xbox one et au PC...sinon abonne toi à Netflix y'a des tas de séries top qui pourrons peut être t'empêcher de ruminer.

ERIC16 - 15/09/2017 à 17h27

Bonjour à toutes et a tous
Bien je vous raconte mes étapes de decroche à la codeine, j'ai posté de nombreux recis ici, je vais vous dire ou j'en suis :
Fin aout il me fallait 5cp de neo codion pour stabiliser les effets de manque (15 cp en juin quotidien quand meme !).
Visite au SCAPA, en fait ils ont l'habitude des toxiques quels qu'ils soient et quel que soit l'addiction, pas de jugement sur vous meme, votre parcours etc... vraiment ils sont là pour aider si l'on fait la démarche, j'ai deja expliqué le chemin (dabors 2 RDV avec infirmière avant de voir le medecin mais ca se fait en 10 jours max).
Je conseille donc a toute et à tous de viser cet organisme, on l'apelle aussi AGORA (ne pas confondre avec agorastore site de vente internet hihi)
Ceci dit, le rappel est fait, je developpe..
Depuis 2 semaines 4 cp pour stabiliser les effets de manque, comment je fais : je tourne la semaine à 5cp et coupe le week end avec 1 de moins (donc 4), j'essaie de m'y tenir mais des fois je fais entorse au reglement que je me suis imposé (au lieu de 4 je fais 5 mais je reviens le lendemain à 4)
Ce week end je fais 3cp samedi et dimanche pour revenir à 4 de lundi à vendredi, puis je vais essayer 2cp le week end pour revenir à 3 du lundi au vendredi et ainsi de suite.
passer de 4 à 3, c'est 25% de produit en moins, peut etre que mon corps ne vas pas aimer, le SCAPA m'a prescrit du Xanax, ca marche pas mal ca calme mais de 5 à 4cp (soit 20% de moins).
Il faut trouver sois meme la bonne decompensation peut etre vais je couper un comprimé en 2 et prendre 3,5 comprimés : j'aurais ainsi baissé le week et augmenté ma dose la semaine.
J'en ai parlé avec l'addictologue, chacun est différent mais ce chemin fait partie des regles de sevrage.
Bon sinon, les effets positifs quand meme :
je ne sent plus sous les bras le chacal... les opiacés donnent des sueur acides.
Au niveau sexe ca n'a plus rien a voir.. je fais pas de dessins ni de recis coquin hein.. plus de sensualité et plus de plaisir, avant le produit fatigue quand meme je crois qu'on cherchait à abreger un peu plus vite pour le dodo..
Niveau cerebral et rapport avec les autres changement aussi, je trouve qu'on est plus a l'ecoute de l'autre et que l'on cherche davantage à etre agreable, moins de replis sur sois c'est evident.
Le medecin insiste a trouver une activité qui plaise, il a raison se motiver la journée en se disant que ce soir je fais faire un truc cool c'est motivant... mais pas facile a trouver quand meme.
Il faudrait que je me trouve une super maitresse tres coquine pour ne penser qu'a cela toute la journée par exemple.. mais faut gerer comme dit plus haut dans les posts,

bon demain 3cp, je vous dirais les effets demain soir vu que ce week end je suis papa a plein temps et qu'aucune créature de reve ne peut entrer dans ma maison avec les deux monstres qui gardent les lieux..

A vous lire, vous etes bien muet en ce moment
bises à tous.
Eric.

Profil supprimé - 28/09/2017 à 13h58

Salut à tous
Moi arrêt brutal depuis le 13 juillet et 0 comprimé depuis. Et bien j'ai l'impression que ce n'est plus qu'un lointain souvenir! Je sais qu'il y a toujours un risque de rechute mais pour l'instant (je croise les doigts) je ne suis pas tentee! Courage à vous tous! Ps: j'ai arrêté également les anxiolytiques et somnifère qui m'ont, il faut le dire, bien aidé à passer cette très difficile période de sevrage.

Profil supprimé - 18/10/2017 à 09h39

salut a vous tous,

voilà j'ai réussi mon sevrage depuis bientôt 3 mois .
mais depuis dimanche je reprends du klipal a cause des migraines jai essayé de prendre doliprane speffen mais rien ne marche j'ai une siatique aussi est pour couronne le tout je suis tombé alors comme j'avais encore une boîte de klipal j'ai prise 3 comprimés est la j'ai peur de devoir revivre se manque horrible .
j'étais fière de moi est la j'ai peur car j'ai honte de moi .
j'ai fait des bêtises a en prendre de trop pendant des années est c'est le seul qui calme mes douleurs .
je suis perdue aidé moi .
merci à vous a l'avance

Profil supprimé - 24/10/2017 à 15h32

Recoucou à tous désolé d avoir zapper mais après avoir été au centre de sevrage je trouvé trop long leurs protocole du coup je suis parti et j ai continuer parce que pas le chois à cause du boulot mais la depuis vendredi mes derniers 16 compris j avoir arrêté je suis allé voir un médecin normal qui a été très compréhensible et du coup je lui ai demandé de l accupan pour tenir et je vous jure que ça aide vraiment et ont en devient pas dépendant donc déjà 4 jours ç rien mais je m'accroche ç est fini avec cette merde après je ouïe voulais m adressé à ceux qui au des migraine moi j ai un traitement extra ça s appel relpax par contre ç est pour les vrai migraine ça agit au bout de 20 mn voilà je tenais à remercier tous ceux qui continue à partager leurs expériences
Et j espère vite être comme toi codéine06 bon combat bravo
Et toi aussi Éric et tout les autres
Gros bisous à plus

ERIC16 - 25/10/2017 à 19h11

Bonjour a toutes et a tous
Excusez moi d'avoir perdu du temps a vous répondre, je sais que c'est important de le faire.
Je suis a 3 cp jours au travail. moins 25 % depuis 2 semaines, objectif 2cp jours mais là c'est 33% de produit en moins...
mais le sevrage se passe bien, a mon rythme.
Aller voir un medecin est une solution de court termes, j'avoue avoir trouvé de l'aide avec le CSAPA, agora.
Je sais que c'est difficile de parler d'une addiction, mais n'oubliez pas qu'en un jour on est passé de gents" normaux", a personnes addict à un produit en vente libre controlé par notre gouvernement.
Ne pas revenir en arrière. OK on subit c'est sans doute un mal pour un bien, j'ai retrouvé des sensations et des plaisirs de rencontre, de l'émotion, que j'avais perdus avec 15 cp jours.. je vais mieux aussi physiquement c'est important tout cela.
Je ne peux pas dire que c'est une saloperie cette substance, elle m'a aidée un moment puis m'a rendu dependant, un peu comme un amour qui veux vous quitter , il faut alors passer à autre chose, en douceur.

En revanche pour celles et ceux qui en ont besoin pour des pathologies il n'y a aucune honte a dire et à exiger le soulagement de la douleur, personne n'a le droit de refuser je pense que c'est meme dans le marbre du serment d'Aristote..
je continuerais a vous donner des nouvelles, le passage de % de baisse plus élevés me rendra prolixe envers vous.
bisous et courage, on n'est pas des extra terrestres, pas du tout !
Eric.

Profil supprimé - 24/07/2018 à 23h48

Bonsoir ,
J'ai 25 et cela fait 3 ans et demi que je consomme du Dafalgan Codeiné 1g 3 a 4 fois par jour maximum.
Cela à commencé à la suite d'une lourde opération avec des suites poste opératoire très longues et très douloureuses. Seule la codéine fonctionnait pour me soulager
Puis migraineuse depuis toujours je me suis rendu compte que cela fonctionnait très bien également donc mon médecin m'en prescrit pour traiter ces migraines.
Sauf que depuis quelques mois je me rends bien compte que je n'arrive plus à m'en passer et j'aimerai arrêter

Parfois j'ai des petites victoire comme tenir 24h sans en prendre mais je me fait violence et Je reprend un comprimé pour arrêter ces douleurs et cette sentation de « manque »
L'inconfort que le manque procure est si desagreable je n'arrive pas totalement à arrêter.
Mon entourage sait que j'en prend ponctuellement mais n'ont aucune idée de ma réel consommation.
Je suis perdu et ne me sent vraiment pas d'en parler à mon médecin généraliste.
J'aimerai être conseillé pour arrêter progressivement car je souhaite faire un bébé mais il est hors de question que j'en consomme enceinte.

Merci à vous.

ABcod

Profil supprimé - 25/07/2018 à 18h24

Bonjour,

Cela fait maintenant presque un an que j'ai réussis à me sevrer alors que j'avais une consommation très importante alors moi j'ai demandé de l'aide à ma pharmacienne qui du coup m'a énormément aidé puis hélas j'ai déménagé peu de temps après donc j'ai voulu me faire aider par un médecin traitant et l'experience fut horrible je me suis presque fait traiter de faible et toxicomane (petit village) elle m'a donné du subutex que j'ai pas consommé j'ai arrêté sans aide extérieur j'ai déjà décidé de ne plus mentir à mon conjoint lui dire toute la vérité j'avais une crainte terrible de le perdre et il s'avere qu'il m'a soutenu , ensuite personnellement je te conseille si tu te sens pas de le faire seule va dans un centre d'aide c'est anonyme et très respectueux y'a aucun jugement les gens sont super

ERIC16 - 26/07/2018 à 07h54

Bonjour ABCOD
J en suis sorti aussi
Vas prendre rdv dans un CSAPA souvent appelé Agora
C est anonyme et la prise en charge est réelle
Les gents ne jugent pas et l aide est efficace.

Tiens nous informé
Bon courage

Profil supprimé - 26/07/2018 à 09h06

Cc ERIC16

Contente de voir que tu t’en ai aussi sortie même si parfois je l’avoue ça me manque un peu vite fait...

Comment Ça ce passe pour toi tu le vie bien??

Bisous

Profil supprimé - 23/08/2018 à 20h00

Bonjour,

J'ai commencé à prendre de la codéine suite à mes migraines,il y a environ 7ans. Depuis 4/5ans j'ai commencé à en prendre régulièrement et j'ai remarqué que ça me procurait un bien être, et ça m'aidait dans la vie quotidienne.
Depuis qlq temps je réalise que j'en suis vraiment accro, j'ai donc décidé de diminuer les doses, au début je prenais 6cp par jour, actuellement j'arrive à diminuer à 3cp par jour. Mais je n'arrive pas à arrêter complètement. Le plus dur reste la nuit, je lutte pour ne pas en prendre mais du coup je me réveille en pleine nuit grosses angoisse et difficile pour me rendormir. Avec impatience dans les jambes.
J'ai donc décidé de me faire aider, j'ai pris rdv avec un cspa, j'espére que cela va m'aider. Et qu'il me trouveront une solution à mon pb. En attendant grosse panique je suis bientôt à court de comprimé et mon renouvellement d ordonnance est que dans qlq jours. C'est vraiment très dur

Profil supprimé - 24/08/2018 à 11h07

Coucou mel83

Moi aussi j’en prenais par souci de performance je me sentais super bien avec je ne sentais pas la fatigue donc je te comprend... l’angoisse est une réaction normale suite à l’arret Essaie de descendre encore un peu de deux comprimé pour tenir jusqu’à ta prescription j’ai réussi moi en trompant mon cerveau je prenais du magnésium en remplacement du cachet le fait d’avaler un cachet sa soulage même si c’est pas le bon j’ai aussi arrêter de boire la boisson avec laquelle je le prenais en général le café clairement éviter toutes situations qui t’entraîne à en prendre
courage à toi

Profil supprimé - 24/08/2018 à 11h20

Salut tout le monde,

Comme vous je suis accro à la codéine, mais je me soigne par traitement substitutif, je suis allé voir un psychiatre addictologue très à l'écoute et très compréhensif, depuis j'arrive à en prendre beaucoup moins, le fait est que j'en prends encore, ce n'est pas évident de se passer des effets de cette me***.... Mais je pense être sur la bonne voie.

Le souci avec le traitement substitutif, c'est que je devrai également l’arrêter un jour, mais c'est beaucoup moins nocif, et en allant voir ce professionnel, j'ai appris les dégâts que pouvait causer la codéine, et ils sont multiples (destruction des reins et du foie). Je n'étais pas au courant du tout, et j'ai eu comme un choc lorsqu'il m'a dit que je me tuais à petit feu...

Alors bon courage à tous !

Profil supprimé - 24/08/2018 à 17h58

Emygalaxie, merci ça me rassure ce que tu me dis, en ce qui concerne les effets que peuvent apporter la codéine. Du coup j'ai mis du tps à comprendre, pour moi la codéine fesait que j'allais mieux, j'ai déjà beaucoup diminué par rapport il y a quelques semaine. Il ne me reste plus que 4cp pr tenir jusqu'à mercredi, un cp par jour ça reste très compliqué, étant donné que j'en suis à 2, dont un est encore indispensable pour la nuit. J'ai hâte d'avoir mon rdv au cspa, j'espère qu'ils pourront trouver une solution qui me convient et qui seront comprehensifs.

Profil supprimé - 27/08/2018 à 08h02

Hello mel83

Moi j’etais à 36 comprimé par jours je voulais réussir à tout gérer et j’y arrivais!!! Je me trouvais plus en forme c’était magique je me sentais mieux puis j’ai perdu mes dents du fond ils ce sont cassés puis je faisais des malaises pour rien j’avais pas besoin de manger mes cachets me suffisait m... j’etait tellement malheureuse sans eux puis j’avai Une situation familiale pas facile... mais sans me rendre compte je m’enfoncer dans la dépendance durant 13 années... et j’ai réussi un sevrage à la dure mais bien sûre j’ai eu des rechutes je suis pas non plus wonderwoman.. ne t’en fais pas dans ce genre de centre personne ne te juge tu essaie de t’en sortir c’est la preuve que tu te rend compte qu’il faut que sa change et de ne pas réussir totalement à arrêter et tout aussi normal arrêter d’un coup fais peur et c’est très difficile d’avoir diminuer c’est déjà super

Profil supprimé - 27/08/2018 à 17h53

Bonjour à tous/tes ! Sympa de trouver des posts récents sur le sujet.

@Mel83 : les problèmes de la nuit au cours du sevrage sont importants à supprimer ou à réduire, histoire d'avoir la paix pendant quelques heures. On peut suggérer la prise d'un somnifère (un vrai) dont les plus récents sont d'élimination absolument rapide. Il y a la peur souvent avancée d'en dépendre ensuite, mais nous sommes dans le domaine des prescriptions contrôlées. Personne ne sait à quel moment disparait l'impatience dans les jambes dans le cas de chacun, mais il est question ici de la taire pour dormir, le temps que le corps recouvre complètement ses propres mécanismes de fonctionnement. Ne pas rester passif devant le médecin, mais participer, en lui demandant par exemple le conditionnement le plus faible (entre 5, 7, 14, 28 comprimés par boite) et ainsi, faire le point tous les 5, 7 ou 14 jours. Les prescriptions habituelles sont de 1 cp le soir au lit, mais la plupart d'entre nous dormiraient aussi bien avec la moitié de 1 cp, prise suffisamment à distance (après) du dernier repas. Ce n'est plus vrai, si la personne est déjà habituée à prendre un somnifère ou d'autres tranquillisants en mode chronique. Les syndromes de sevrage veulent toujours dire qu'à un moment donné et sur une relativement longue durée, nous n'avons pas respecté les préconisations d'une ordonnance ou d'une notice. C'est ce qui crée les dépendances.

@Lili-5986 : les gens qui choisissent un sevrage à la dure sont souvent les mêmes qui ne veulent pas prendre le risque de dépendre ensuite d'un traitement substitutif. Car l'accalmie qu'apporte le traitement substitutif

existe moyennant une modification du fonctionnement du corps or au fond de chaque personne qui veut se sevrer existe le désir de se retrouve, nature. Les risques toxiques des traitements de substitution sont difficiles à atteindre, au moins parce qu'il y a des contraintes pour en obtenir (prescription médicale contrôlée).

Allez, bises et encouragements à tous !

RM

Le mot du soir : "être en forme, euphorique, gentil, toujours bien disposé, heureux et performant en chaque instant n'est pas et ne sera jamais une situation normale".

Profil supprimé - 24/09/2018 à 15h50

Bonjour à tous et à toutes,

Premièrement ça me fait du bien de vous lire.. je me sens moins seule dans mon combat ..
J’ai 24 ans presque 25, et mon medecin traitant m’a prescrit de la codéine suite à un accident de voiture lorsque j’avais 19 ans (6boited pour un mois, bravo champion)!

Aujourd’hui premier jour de sevrage, je suis suivie par des professionnels de l’addictologie qui m’ont prescrit du subutex

Vous n’aurez pas l’effet apaisant de la codeine mais ça enlève tous les symptômes de manque absolument tous (sauf le mal de crane car oui j’ai mal au crâne presque tous les jours...)

Là je suis rentrée il y a 5h du centre et je viens de vomir.. je ne sais pas si c’est les 5mg de subutex ou le manque (qui est plus simple à gérer que les fois où j’avais tenté d’arre seule..) ça m’inquiete..

Je prenais jusqu’a. 16cp par jour mais ça variait de 5,6 à 15,16 le lendemain...
Je fais des études je suis récemment diplômée je vis avec mon copain c’est le bonheur il est parfait et m’accom Dans ma démarche (je dirais même que c’est grâce à lui que j’ai accepté que j’étais addict...)

J’ai tout pour être heureuse mais je me sens comme une m*rde je broie du noir je tiens bon mais c’est dur...

Profil supprimé - 24/09/2018 à 20h39

Coucou Lau_30

Je pense que broyé du noir fait hélas partie du processus de manque tout comme le fait de se sentir un peu mal déprimée et tout le reste avec le temps promis ça devrais aller mieux crois en mon expérience par contre comme j’ai dis auparavant le subutex j’ai pas du tout eut envie de tenter j’ai fais ça seule mais si toi ça t’aide cestta t mieux chacun sa méthode le but c’est d’y arriver...moi au début je me sentais pas terrible mais ça c’Est arrangé je m’occupaIs beaucoup... puis tu as ton chéri qui te soutient c’est important sinjaamaaaiisntuu sens que tu vas craqué parle le lui ou sinon à ton centre.. en tout cas bravo pour le début d’une nouvelle vie qui seras merveilleuse sans artifices crois moi

Profil supprimé - 25/09/2018 à 08h36

Bonjour à tous,
Vendredi dernier j'ai eu mon rdv au centre avec le médecin. Elle n'a pas jugé nécessaire de me mettre sous

subutex vu la faible dose de codéine que je prenais, 3cp par jour et j'avais réussi à descendre à 2.
Elle m'a mis sous alprazolam et imovane pr dormir. Pr l'instant je prend que l alprazolam un ds la journée et un le soir et je tiens environ 2 jours sans prendre de codéine . Mais je ne lache pas l'affaire et j'ai bien espoir de plus en prendre du tout.
J'ai très peu de symptômes de manque, les impatiences se sont stoppés la nuit avec l alprazolam, et je n'ai pas de perte d'énergie.

J'ai uniquement des sensations d agacement, de manque de patience dans la journée.

Je pensais pas y arriver, alors à tous ceux qui se disent qu'ils n'y arriveront jamais,
Si !! Perdez pas espoir

Profil supprimé - 25/09/2018 à 15h26

*** Lau_30 : tu poses bien la situation. Tu es jeune, heureuse en ménage et réussissant dans les études. L'ombre était la codéine et je crois qu'à un moment donné, c'est cette prise de conscience-là qui pousse à arrêter. Une fois que tu as les pieds dans le sevrage, ne faiblis plus. Ça peut être "dur", mais ce n'est pas non plus systématiquement la mer à boire. Le vomissement peut aussi faire partie du manque. Tiens bon et trace ta route vers toi-même, enfin.

*** Mel83 : ton addictologue a eu le bon flair, en te proposant un anxiolytique et/ou un somnifère. Personnellement, c'est au somnifère que j'ai négocié les impatiences aux jambes (quelle plaie !), parce qu'il est question de bien dormir. J'avais moi-aussi ressenti cet agacement et ce manque de patience le jour, avec une sensation de feu intérieur. Je me suis gavé d'eau et recherché la conversation (ça calme). Nous percevons en général cela comme quelque chose d'étranger à nous, mais je crois que la codéine nous avait quelque peu éteints, au point que le retour vers un fonctionnement normal du corps ne fait que nous dévoiler ce que nous avions éteint mais auquel nous ne sommes plus habitués. Une fois que le corps a fait lui-même ses propres dosages, ça se calme. Cette impatience/agacement pourrait ne traduire qu'un retour à notre dynamisme naturel de base. Tu le dis bien : "je ne lâche pas l'affaire". C'est ce qui va encourager tout le monde ici. Je continue de participer, même si mon sevrage à la dure est maintenant à 2 mois derrière. Je deale encore avec quelques douleurs musculaires mais ça disparaît quand je bouge et chaque jour, il y en a un peu moins. Tenez bon !

Profil supprimé - 05/10/2018 à 22h35

Bonjour
Je suis aussi accro depuis 2 ans. Le minimum 5.5 par jour de dafalgan codéine, le Max 7.5 car prendre 8 doses Max me fait peur.
Là j’ai déjà consommé les 7.5 et je ne dors pas car j’attend avec impatience 8h du mat pour en reprendre. Je suis fatigué je veux décrocher. J’ai vu qu’ici beaucoup prennent parfois 20 comprimés, mais de quel médoc ? Il paraît qu’au dessus de 4000mg de paracetamol c’est greffe du foie et comme je me suis déjà retrouvée 2 fois aux urgences pour un ulcère ce mois ci j’ai vraiment peur.
J’ai essayé le subutex, horrible sur moi, j’ai vite stoppé. Je suis suivi par un addicto depuis 1 an pas d’amélioration. Que faire, diminuer j’y arrive pas. Je vis seule avec mes deux enfants et j’ai commencé à cause de douleur aux épaules (je devrais être opérée mais je ne veux pas car je dois bosser !
Avez vous essayé le baclofene. Ou clinique ?
Je vais demander du tussipax mardi à mon médecin pour plus de paracetamol mais je doute qu’il sera ok.
Je suis perdue

Profil supprimé - 08/10/2018 à 07h37

Bonjour,

Tu as essayé de voir un autre addictologue ? Tu lui as parlé de ton pb concernant le subutex ?

Moi je prenais 6 comprimés de daf codéine par jour, j'ai réduit de moi même car manque d'ordonnance, à 2ou 3cp par jour

Puis j'ai été au cspa, ils sont très competants, l addicto ne m'a pas mis sous subutex car la dose de codéine était trop faible.

Je prend donc du xanax, et un somnifère mais ça m'endors trop alors j'en prend quasiment pas de somnifère. J'ai fait plusieurs rechutes, mais je me suis pas mis la pression et là ça fait 7 jours sans codéine et ça va plutôt bien.

Il ne faut pas que tu baisses les bras, les symptômes de manque vont s'atténuer de jour en jour. La sensation de perte d'énergie également, au contraire tu vas te sentir en forme, tu vas vouloir faire plein de choses que tu fesais pas avant.

Le plus dur c'est les 1ers jours, mais essaye de faire comme moi, diminue d'abord de moitié. Petit a petit

Tu vas y arriver !!

Profil supprimé - 08/10/2018 à 19h35

Hello nana3959

Alors tout d’abord moi je consommé sur 13 ans jusqu’à atteindre plus de 30 cachets par jour j’ai pas eu de greffe du foie mais crois moi j’ai eu d’autre chose tout aussi sympas j’ai eu énormément de chance ensuite si tu te mets à compter le nombre Max que tu dois atteindre ça va devenir une obsession au lieux de penser au chiffre Max que tu dois atteindre pense à celui qu’il faut que tu atteigne en réduisant, bien sûre pas d’un seul coup fixe toi à 6 par exemple quand tu te sens prête en espaçant les prises et si vraiment c’est trop difficile évite aussi les gestes qui te rappelle d’en Prendre moi je prenais la codéine avec du café ou du thé alors j’ai arrêté d’en consommé, ensuite je me suis fixé des horaires pour les prendres puis j’ai comblé entre par du magnésium en comprimé ce qui à trompé pas mal mon cerveau (je crois que du moment qu’un cachet passé ce que c’était ils s’en foutait) et ça réduit pas mal la fatigue musculaire et les migraines qui peuvent surgir suite à l’arrêt parce que le corps on dirait bien qu’il te fait croire que ta mal pour que tu lui donne ce qui veut en tout cas courage et si ça va pas mieux hésite pas à consulter encore et encore

Profil supprimé - 09/10/2018 à 10h33

Bonjour!
Je prend des dafalgan codéiné depuis une dizaine d’années. Au début pour calmer mes migraines insupportables puis petit à petit juste pour avancer, juste pour me lever le matin...mais je continuais à me dire « c’est pour les douleurs...bien sûr que non je ne suis pas accro »...et oui pas facile de se dire que OUI il y a un problème et OUI tu es accro...
Et puis un électrochoc quelques réflexions de collègues et d’amies sur la prise excessive de médoc.
Et la réalité fracassante : comment j’en suis arrivé là?!?!
Stop j’arrête. Donc voilà je suis à J5 de zéro codéine...et je commence juste à sortir de l’état de manque. Les 3 premiers jours ont été tout simplement atroces! Et ce matin pour la premiers fois je me sens bien sans avoir

pris aucun médicaments...je me sens encore vraiment fragile et quelques douleurs sont encore bien là mais je m’accroche, ça en vaut la peine non?!?!
Courage à tous...ça fait du bien de ne pas se sentir seule et surtout de lire que finalement c’est possible de s’en sortir!

Profil supprimé - 09/10/2018 à 12h27

Salut code 74,

Moi aussi c'était à cause des migraines, et maintenant je vais chez l osteo et ça va bcp mieux niveau migraines.

Tu verra le plus dur c'est la 1ere semaine, et ensuite tu oubliera la codéine petit à petit. Moi ça fait 8 jours et je n'ai plus de signe de manque.
Les impatiences ont été mes pires ennemis, l anxiolitique m'a bcp aidé à domir, ensuite des symptômes d agacement sont apparus, de manque de patience.

Et maintenant à part qlq impatiences la nuit et encore pas tte les nuits, je n'ai plus de symptômes.

Et pr répondre à ta question oui ça vaut le coup"!! Ca vaut le coup de plus à avoir à stresser pck tu n'as pas assez de codéine pr le week-end, ou quand tu pars en vacances..
Et la sensation de bien-être grâce a la codéine c'est faux, tu as autant voir plus la forme sans !
Alors courage et tiens bon

Profil supprimé - 10/10/2018 à 09h45

Coucou tout le monde

Moi cela fais du coup un peu plus d’un an que j’ai totalement arrêté par contre y’a des jours où c’est un petit peu difficile beaucoup moins qu’avant je vous rassure...mais du coup en connaissance de cause ma vie vaut plus le coup sans la codéine.

Allez courage je vous embrasses tous

Profil supprimé - 10/10/2018 à 11h46

Hello!
Merci Mel83...ça fait du bien de voir que tu t’en sors, ça me motive et surtout me rassure énormément! Hier j’aurais déplacé des montagnes tellement je me sentais bien surtout sans médicaments...et puis la nuit a été dure, impatience des membres inférieurs et bouffée d’angoisse. Ce matin au réveil j’ai pris un paracetamol (simple) pour me calmer un peu...
Du coup moral un peu en berne, on se dit ça y est c’est la fin et puis retour au « point de départ ». La motivation est encore là, je ne reprendrai pas de codéine mais pfffff....vivement que ça se calme réellement!
Alors Mel83 continu sur ta lancée, tu es sur la bonne voie pas de doute! Et surtout continue à me dire que tu vas bien ça m’aide à y croire aussi!!!
Emygalaxie, merci également pour ton témoignage! Félicitation à toi et continue ainsi, tu nous montre que OUI C’EST POSSIBLE!!!
A très vite, et courage!!!!!

Profil supprimé - 10/10/2018 à 13h07

Hello codé74,
Les bouffés d'angoisse sont tout à fait normal, moi l alprazolam m'a beaucoup aidé, surtout les deux premières semaines, mais j'ai arrêté vraiment très progressivement j'ai commencé par 1jour et demi, puis 2, puis 5 etc.. Et voilà maintenant 9 jours. Contente pour toi que tu te rendes compte que la forme est toujours là malgré l'arrêt de codéine.

Le pb des nuits passe au fil du temps, moi quand je me réveille la nuit, je me lève, je fais le tour de mon salon pour detendre mes jambes, je bois et je retourne me coucher. Bois beaucoup c'est très important, de 1 ça t'enlève la codéine de ton corps, et de 2 ça calme ton envie d'en prendre.
Ou mange quelque chose quand tu penses que tu vas craquer, trompe ton cerveau en fesant autre chose'

Courage !

Profil supprimé - 11/10/2018 à 13h14

Salut Mel83!
Comment vas tu aujourd'hui?! Tu tiens le coup?!
Merci pour ton message! Cette nuit je bossais et j'ai pas eu le temps de penser ou de ressentir quoi que ce soit! Dormis quelques heures et au réveil dur dur...fatigue et douleur, sueur froide et tout ce qui va avec! Je me suis fais violence et ça va mieux... mais le moral en prend un coup à chaque fois...
Bref du coup je fais comme tu m'as dit! Je me suis mise à adorer le thé vert et je marche....
A bientôt !!

Profil supprimé - 11/10/2018 à 16h16

18h...fin de journée...mon mari va rentrer dans 1h...et je ne suis tjrs pas top...mieux mais pas top! Il sait tout, je lui dit tout (en tout cas sur la codéine) et il est très fier de moi parce que ça faut longtemps que lui il avait vu le problème...mais comment lui dire qu'après une passe de au top je suis de nouveau sur le bas?! Une vraie montagne russe!!!!
Toujours pas pris de codéine...un coup ça va et puis « bim » le mur!!!!!
Mais on s'accroche!!!!!!! Hein les filles?!?!?!?! Une journée de plus sans codéine !!!!!!!!!!

Profil supprimé - 12/10/2018 à 09h35

Bravo codé74
Pour le fait que tu es eu le courage de parler à ton mari et pour ce jour de plus sans...
Je t'assure ça ira de mieux en mieux
Courage à toi

Profil supprimé - 12/10/2018 à 10h15

Hello code 74,
As tu été voir un médecin ? Vois avec lui s'il ne peut pas te donner un anxiolytique léger, ne tkt pas ça ne te ralentira pas mais t'aidera à surmonter cette période de transition.

Moi pas mal occupé par le travail que je n'y pense même plus. Mon compagnon n'est pas au courant. Il y a quelques années de ça il s'était aperçu de mon pb, et pour d'autres raisons on s'était séparés, j'avais très mal

vécu cette séparation et je n'ai pas eu la force d'arrêter. Mais je lui ai dis le contraire..

Qlq mois après on s'est remis ensemble, il a tjs pensé et s'est aperçu de rien car je lui cachais que je prenais encore de la codéine.

Toi tu peux avoir l'appui de ton mari alors n'hésite pas à lui parler de cette période difficile.

Courage à toi !

Profil supprimé - 12/10/2018 à 11h38

Salut Emygalaxie et Mel 83!! Merci pour votre réponse et témoignage! Oui j'ai de la chance d'avoir mon mari...c'est une perle! Avant la décision d'arreter Il me disait déjà que j'avais un problème et que ce n'était pas normal une telle prise de médoc...j'exquivais Le sujet et lui promettait que tout allait bien pour le rassurer ou peut être me rassurer moi...
Bref tjrs est il qu'il sait me comprend autant qu'il le peut et me soutient à Max!!! Mais c'est parfois bien dur d'avouer Qu'on est si mal! Et puis il comprend mais ne sais pas exactement ce que je vis...c'est pourquoi ce fil de discussion me fait tant de bien!
Je déverse tout sans jugement et surtout je vois qu'on peut s'en sortir (n'est ce pas Emygalaxie)!!!
Alors continuez à me faire du bien svp!!!
Je suis aller voir mon médecin et m'a mise sous valium le soir au coucher parce que sérieusement la nuit c'est horrible!!!!!
Aujourd'hui j'ai moins de douleur, moins de gêne dans les jambes, moins d'angoisse...mais une fatigue extrême et inhabituelle...
Mais je m'accroche...encore!!!!
Bise les filles!

Profil supprimé - 15/10/2018 à 06h46

Hello tout le monde...voila 2 jours de + sans codéine...tout un we au travail et il y a eu des passages bien difficiles! Sueur froide et manque d'energie Alors que normalement je suis taquet toute la journée...mes collègues ont mis ça sur le compte d'un syndrome grippal mais on sait nous que ce n'était absolument pas ça!!!
Je me sens quand même de mieux en mieux chaque jour c'est vrai mais je ne me reconnais pas encore pour le moment. On dit qu'au bout de 10 jours le sevrage est terminé...mouais...un peu + long quand même non?!?!
Combien de temps avant de se dire « ça y est je vais mieux!!!! » ?!?!?!
En attendant je me fais violence pour avancer quand même!
Que la force soit avec nous

Profil supprimé - 15/10/2018 à 10h12

Hello codé74, tu te sentira mieux quand tu arrivera à ne plus y penser mais tkt pas tout arrivera un peu de patience. Moi je suis à 15 jours, et par exemple hier j'y pensais un peu, mais replonger ça veut dire repasser par la période difficile, donc je tiens le coup comme ça et il y a un peu de fierté également.

10 jours c déjà très très bien, sois fière de toi et ai confiance en toi. Prend des vitamines, ça peut aider pour retrouver ta vitalité. Moi j'en prend d'une marque de sport, pas ceux en pharmacie que je trouve peu efficace pour ma part.

Allez courage !

Profil supprimé - 16/10/2018 à 23h13

Merci à vous pour vos réponses

Alors mon médecin m’a prescrit du paderyl soit un comprimé de 15mg de codéine.
Depuis je prend qu’un seul paracetamol 1000 et aujourd’hui 10 cp de codéine. Donc 150 mg.
Je n’ai aucun effet car j’étais à 3500 de para et donc 210 environ de codéine. Donc même si plus de comprimé moins de dosage.
Ça c’est aujourdhui
Mais depuis les 10 jours c’est 7 paderyl donc 105 de codéine et 1000 para
Donc c’est bien mais.... j’aimerais descendre à 4 paderyl et 0 para. Je veux plus de paracetamol pour mon foie. Après par contre je ne ressens pas du tout d’effet comme dans du coton... rien
Et ca me manque. Jai plus du tout de dafalgan codeine donc je peux pas craquer.
Mais je n’ai pas effet c’est pour ça que j’ai monté la dose aujourd’hui mais non rien.
En tout cas pas de symptôme de manque c’est cool. alors qu’une fois j’ai arrêté après des mois a 210 par jour et au bout du deuxième jour malade a me vider et plus tenir debout, j’ai du appelé mes parents au secour (ils sont au courant)
Soulagée de plus prendre autant de paracetamol.
Mais les douleurs aux épaules reviennent et les dents idem: je vous tiens au courant. Biz

Profil supprimé - 04/01/2019 à 04h34

Bonjour à toutes et à tous,

J'ai 59 ans et la codéine m'accompagne depuis de bien trop longues années !
J'en ai consommé pendant 10 bonnes années entre 1990 et 2000, je me suis sevré seul brutalement....j'en garde un souvenir très encré autant dans mon corps que dans mon esprit !
J'ai arrêté pendant quelques années mais j'ai malheureusement rechuté suite à une double hernie discale qui me pourrie la vie !
Ma toubib ne m'a jamais jugé, d'autant qu'elle a été témoin de mon premier sevrage à la hussarde et qu'elle m'a trouvé très fort et volontaire lors de cette épreuve !
Mon hernie me fait moins souffrir ces derniers temps et sachant que le paracetamol à des effets néfastes voir funeste sur notre corps....j'ai décidé d'arrêter à nouveau !
Je voudrais profiter de ma retraite le plus sereinement possible, voir grandir mon petit fils et.....vivre tout simplement !
J'ai donc décidé de faire ce sevrage progressivement cette fois ci, le précédant m'a beaucoup marqué, malgré la fierté d'y être arrivé seul et à ma façon.
Je prenais environ 2 boîtes de Daffalgan Codéiné par jour, depuis le 30 décembre je suis à maxi 8, c'est dur surtout la nuit, je n'ai pas besoin de vous expliquer pourquoi !
Donc quand je me réveille, je me lève avant de trop remuer et de réveiller ma chère et tendre ce matin par exemple il était 3h45, je vais bouquiner, quand j'y arrive ou je vais sur mon PC bosser sur mes dossiers du club photo dont je suis le président, bref je m'occupe !
J'ai contacté le centre d'addictologie de ma ville il y a 15 jours, avant de démarrer ma démarche et j'ai vu une infirmière hier qui m'a proposé une approche de sevrage assez progressive, trop à mon sens....mais bon j'aviserai avec le médecin qui me verra le 23 janvier !
Je partage mon vécu et ma galère parce que je pense que ca peut m'aider et éventuellement servir à d'autres personnes qui en souffrent, mais je sais que j'y arriverai je n'ai pas de doute, il,faut juste que je me mette un bon coup de pieds au c....lol !!!
Bon courage à toutes et à tous

Profil supprimé - 04/01/2019 à 22h24

Coucou toupix

Je te souhaite le meilleur (chose dont je doute pas)
Courage

Profil supprimé - 07/01/2019 à 08h59

Coucou toupix,

Moi j'ai choisi la méthode progressive, je prenais 6cp de codéine par jour, j'ai réduit de moitié dans un premier temps, puis je n'arrivais pas à réduire davantage, notamment dû aux impatiences la nuit.. J'ai été au CSPA, et avec un anxiolytique et un somnifère j'ai réussi à ne plus rien prendre en l'espace d'un mois.

Voilà maintenant que ça fait 3mois sans rien prendre

Alors je te souhaite de réussir, et te donne tout mon courage !

Profil supprimé - 07/01/2019 à 11h18

Merci pour votre accueil et vos encouragements,

Je tiens à 7 ou 8 / jour et je vais garder ce rythme pendant 10 à 15 jours et après je verrai avec le médecin pour éventuellement prendre de l'Alprazolam pour passer des nuits plus zen avant de baisser plus !
Je vous teindrai informés de la suite de cette...aventure !
Bravo à vous pour votre ténacité et votre courage
Toupix (Damien)

PanzaniAussi - 14/01/2019 à 10h09

Bonjour tout le monde !

Je viens de passer la matinée à lire vos témoignages tous plus encouragents !

Migraineuse depuis toute jeune, j'ai découvert la codéine il y a 4 ans environ. Ça a été la révélation pour traiter la douleur. Malheureusement de 1 cp, je suis passée à 2 cp/crise.
De 1-2 crises/mois, je suis passée à 4 crises etc. Jusqu'à ce que le mal de tête s'installe tous les jours sans que je me rende compte de ma dépendance. C'est mon frère qui m'a jeté un "on dirait une droguée avec tes comprimés" que j'ai compris que j'avais un problème.
J'ai essayé d'arrêter à plusieurs reprises mais j'ai replongé à chaque fois. Tous les prétextes sont bons pour reprendre, surtout lorsqu'on se sent mal et qu'on souhaite "oublier" ou "planer".
Bref, il y a 5 jours, j'étais à 6 cp/jour de Sedaspir. Je suis fatiguée de devoir ruser pour en avoir. Surtout fatiguée du manque et le pire c'est quand j'ai pris conscience qu'en 1 an, j'ai doublé ma prise. Au début je pensais gérer, finalement 6 cp ne me suffisaient plus.

J'ai donc décidé d'arrêter.

5 jours que je souffre physiquement mais ça va encore. Le plus dur pour moi c'est psychologiquement. J'ai

envie de retrouver cet état de légèreté. Hier soir j'allais craquer, il me reste"2 cp "de secours". Mais j'ai tenu. Je les garde comme motivation. Je suis plus forte que 2 cp.

Je sais que je suis forte et que j'ai envie d'arrêter. Je vais y arriver !

Merci à vos témoignages qui permettent de se dire que ça en vaut la peine.

ERIC16 - 14/01/2019 à 11h41

Bonjour à celles et ceux que je connais une belle année à tous.
Je vois que nous sommes nombreux à être sensible à la codéine. Cela fait presque un an que je n y ai pas touché. J ai essayé en tombant sur une boîte de néo codion qui trainait chez ma mère il y a 5 mois, et bien rien.. 3 cachets rien de ce que cela me faisait avant... surprenant quand même
Mais bon, accident de parcours je me suis cassé 3 cotes et le médecin m a mis sous tramadol dérivé de codéine depuis février 2018.
Et j y suis encore, bilant j ai remplacé la codéine par cette substance et il vas falloir que je recommence un seuvrage (je suis à 2cp jour, pas de quoi fouetter un chat, mais quand même)
Voilà voilà, ce qui veux dire qu il est très difficile de décrocher définitivement, je prenais du neo codion tous les jours depuis 1990, 27 ans quoi !
Je reviendrai souvent sur ce site, j avais décroché un peu par paresse sans doute, pas par désintérêt non.
Et je vous dirais comment je vais m y prendre pour ce nouvel état de dépendance avec la peur que j ai de retourner au csapa vu qu après 6 mois de suivi me voici revenu à la moitié du chemin, (15 cap de neo codion jour en juillet 2017 quand même)
Bises à toutes
Eric

Profil supprimé - 25/01/2019 à 11h54

Bonjour à tous je viens sur ce site car j espère trouver le soutien et la force dont j ai besoin. Suite à des opérations succesive on m avait prescrit de la codeine cela fait 20 ans que j en prends 8 à 10 par jours(600mg de paracétamol et 50mg de codeine) je me rends bien compte de mon addiction et je veux m en sortir. J ai tout balancé y a 2 jours et je suis dans un état pas possible, nausée, impatience dans les jambes, migraine , énervement..... je suis allé voir un medecin ce matin en lui expliquant la situation et disant que je voulais arrêter d en prendre mais que j avais besoin d aide pour y arriver. Tout ce qu' il a trouvé à me dire c est d en reprendre et diminuer , je m attendais à ce qu' il me donne quelques choses qui m'aiderait à passer le cap du sevrage j ai été déçu. Je suis rentrée chez moi avec une ordonnance pour 1 boîtes de 12 comprimé en sachant que c était presque ma consommation journalière. Quelqu un est t il déjà passé par là ? Il vous à fallut combien de temps pour que ces symptômes liés au sevrage disparaissent? Merci pour votre aide.

PanzaniAussi - 25/01/2019 à 12h54

Hello Cherybel!

Je tiens à t'apporter mon soutien moral et surtout te rassurer quant aux effets du sevrage. Je suis à 15 jours sans codéine et après presque 1 semaine de souffrance, je me porte à merveille aujourd'hui !
Je lis que tu étais à 8-10 cp/jour. Perso je tournais entre 6-8 !
Tiens le coup, c'est vraiment un cap à passer. Je te conseille de ne pas diminuer mais de couper toute consommation !
Il te faudra beauuuuucoup de repos, si tu peux avoir le soutien des proches c'est l'idéal pour qu'ils te changent les idées. Essaie de sortir dans la journée, 30 min dans un parc, marche, prend l'air et pense à autre chose !

Pour aider à couper les effets, prend du doliprane, je le répète encore, Repose-toi !

Il y a des jours où j'y pense, mais quand je pense à comment j'ai souffert pendant 3 jours et surtout l'état dans lequel on se trouve continuellement (la tête dans un étau, sensation de manque, etc.), je n'y retournerai pour rien au monde !

Je te conseille aussi de faire une séance de ventousotherapie (hijama), ça aide à éliminer les toxines stockées dans notre corps et d'accélérer le processus de sevrage !

Les effets positifs après le big sevrage : libido puissance max, cycles menstruels normaux, idées plus claires.

N'hésite pas si tu as besoin de quoi que ce soit !

Profil supprimé - 25/01/2019 à 14h26

Salut Panzaniaussi

Je te remercie pour ton message qui me fait du bien. Malheureusement je ne peux en parler à mes proches personne ne connaît ma situation et je t avoues que j ai trop honte. j ai tout fait pour la masquer et je me suis séparé de mon conjoint il y a 2 mois mais pour des raisons qui n ont rien à voir avec mon addiction.
Je ne pensais pas qu' un médicament prescrit par un professionnel de santé pouvait me mettre dans un tel état. Mais ça me rassure de savoir que pour toi les effets du sevrage n ont duré qu' 1 semaine. Ça me motive à tenir le coup. Le plus dur c est la nuit avec la souffrance des jambes. N y a t il pas un moyen par exemple medicinal pour atténuer? Encore merci.

Profil supprimé - 25/01/2019 à 17h11

Bonjour à tous!
Je viens de lire vos messages...il est vrai que ça fait un petit moment que je ne me suis pas connecté. Les précédents témoignages m’ont vraiment aidé quand j’étais au plus mal dans ma période de sevrage. Alors à mon tour de vous proposer mon aide à travers mon vécu.
Ça fait 4 mois...je crois...je ne compte plus...que je ne prend plus rien! Je ne compte plus parce que la codéine est tout simplement sortie de ma vie...bien sûr non sans difficultés mais c’est possible et la vie est nettement mieux...incomparable!
Bref les symptômes de manques : fatigue intense, impatience des membres inférieurs, nausée, sueur froide, diarrhée, nostalgie (pour ma part) ont été violent et ont duré environ 10 jours. Mais chaque jour je me disais « tu as déjà supporté tout ça alors ne craque pas maintenant, ça n’aura servit à rien sinon »!
Et un jour je me rend compte que j’ai dormi correctement et que je me sens mieux et ensuite de mieux en mieux jusqu’à me sentir bien!!!!
Je sais que c’est facile à dire aujourd’hui...mais je suis passé par là...alors courage!!! Ça en vaut vraiment la peine!!!!!!!!

Profil supprimé - 26/01/2019 à 06h47

Bonjour tout le monde

J entame mon 4eme jour de sevrage , ceci dit comme les jours sont longs. Finalement depuis mercredi Je n ai pris que 3 comprimés (1 par jour) alors que le medecin m avait dis d en prendre 3 par jour. Je suis assez contente de moi mais j avoues que c est très dur. J ai finalement décidé de prendre rendez vous au csapa pour

qu' il me donne un coup de main supplémentaire au moins pour soulager les effets liés au sevrage. J ai le corps en bouilli j ai l impression qu' un rouleau m est passé dessus. On verra bien.

Profil supprimé - 29/01/2019 à 11h02

Accroches toi Cherybel...tu vas bientôt voir le bout du tunnel!!!
Ta démarche est juste en elle même magnifique, il n’est pas simple d’admettre qu’on a un problème de dépendance et encore moins de décider de se sevrer.
Ton rdv au csapa sera bénéfique et t’aidera encore un peu plus à vaincre tes symptômes.
Bravo à toi, toutes mes félicitations parce que tu as de quoi être fière de ce que tu accomplis!!!!!

Profil supprimé - 29/01/2019 à 15h34

Merci codé74, ça me fait vraiment du bien de lire des messages d encouragement. On a vraiment besoin de motivation dans cette épreuve. Mais je tiens bon . Demain je serais à 1 semaine et en tout 4 comprimés sur la semaine. J ai hâte d avoir mon rdv au CSAPA je trouve ça un peu long ou c est peut être le faire aussi que je suis impatiente au vu des journés interminable que l on passe. Mes impatiences au niveau des jambes se sont un peu calmés donc ça va Un peu mieux. Encore merci.

Profil supprimé - 02/02/2019 à 18h06

Bonsoir
J'ai décidé d'arrêter la codéine aujourd'hui. 2 derniers comprimés ce matin. J'avais réussi a tenir 10 j en octobre sans aucun cp et je ne sais pas trop pkoi j'ai rechute. J'ai besoin d'y arriver aujourd'hui.
10 ans de consommation... Tt ça a cause d'un Doc qui m'en a prescrit et dit que je pouvais en prendre des que j'avais mal a la tête .. a la demande !!!!
Ce mal de tête.. c'était un symptôme de ma souffrance dans mon couple. Mais il y a 10 ans, je n'avais pas fait le lien
Merci pour vos commentaires et suggestions

Profil supprimé - 04/02/2019 à 12h36

Bonjour liberté31, bonjour à tous,

J'en suis à mon 13eme jours de sevrage , les 3 premiers jours 1cp par jours puis je n ai plus rien pris et bien je peux vous dire que aujourd'hui je vais bien, plus aucun symptôme depuis 2 jours et aucun manque. Je n y pense même plus. Moi qui pendant 20ans est pris cette merde systématiquement, je n aurais jamais pensé qu' un jour j aurais pu faire sans. Alors oui je t encourage Liberté31 comme d autre l on fait pour moi. Je ne dis pas que cela a été facile car loin de là mais c est une histoire de quelques jours ou il ne faut pas craquer et après enfin on est libre. Alors courage.

Profil supprimé - 24/02/2019 à 13h13

Bonjour
Un bon courage à tous. Je vous ai lu et ça m’a apaisé. J’ai commencé le daphalgan codéïné suite à des migraines. Les migraines devenaient de plus en plus fortes donc j’ai augmenté la dose. Puis j’ai fini par avoir mal tous les jours à la tête et donc à en consommer chaque jour. Ensuite je me suis abreuvée de l’effet récréatif de la codéine car j’ai traversé une épreuve assez difficile, c’était mon café du matin.

Très vite j’ai erré dans des pharmacies pour acheter du codoliprane , je changeais de pharmacie à chaque fois car on me faisait comprendre que ce n’etait pas normal de consommer autant. J’ai finis par aller régulièrement chez mon médecin pr mon traitement de fond et par demander systématiquement de la codéine. Les ordonnances étaient renouvelables. Mais vite j’ai du trouver des stratégies pour échapper à la loi des 21 jours pour renouveler les ordo en pharmacies. Mensonges. Stratégies. Bref ça devenait déjà une prison. Un jour en m’occupant de mon fils je me suis sentie mal. J’étais seule chez moi. J’ai eu l’impression que j’allais m’ecrouler. J’en avais trop prit depuis le matin. Il était midi. J’avais tjrs très mal à la tête mais là, j’avais abusé. Nausées suées tremblements. J’ai prit peur, mon fils avait 6 mois ou 7.
Je suis allée voir le médecin qui m’a dit de diminuer progressivement. Ça n’allait pas , je ne gérais pas. Je changeais donc de médecin , j’alternais et j’avais plusieurs ordonnances. C’était épuisant cette gymnastique cérébrales. Changer de médecin et de pharmacie à chaque fois.
Je suis allée jusqu’à demander à mes proches de demander de la codéine quand ils allaient chez le medecin. Une fois une proche m’a donné des gélules au lieu d’effervescents et je lui en ai limite voulu. Ma meilleure amie. J’étais déçue en fait car les gélules ne me faisaient rien. Et là, observant l’état dans lequel ce truc me mettait je suis retournée voir un autre médecin et j’ai decide de voir le psy. Ce medecin me donne deux boites par semaine et je dois y retourner à chaque fois. J’avais décidé d’y retourner car je connais ma volonté et capacité. Ça n’a pas fonctionné , je devais en prendre 3 par jours mais j’en prenais plus et au bout de 3 jours plus rien, l’angoisse à devoir user de tragédies. Ça m’a épuisé. Ce médecin m’a demandé de poser la question à mon conjoint voir ce que la codéine avait changé chez moi. Tous mes proches savent je leur en ai parlé. Il m’a dit ce qu’il en pensait. Et étrangement depuis j’ai prit la décision de stopper net. Depuis hier vers 10h je n’ai plus prit de codéine. Je gère assez bien ce jour. J’ai mal partout dans les muscles et à la tête mais ... ça va. La nuit n’était pas bonne par contre, suées très fortes et réveils sans arrêt. Je souhaite poser une question svp : votre libido s’est elle éteinte depuis la prise abusive de codéine ? En ce qui me concerne c’est une problématique. J’attends de voir comment va se passer la suite j’ai cru comprendre que c’était en gros 10 jours de souffrance. Ma mère vient m’aider à garder mon enfant semaine pro pour que je fasse ma phase de sevrage. Je pourrais rester au lit si il le faut. J’ai l’impression que c’est la bonne cette fois ! Je dirais que je prenais environs 8 comprimés pr jour. Courage .. c’est vraiment de la daube !

PanzaniAussi - 25/02/2019 à 10h14

@codependance

Salut à toi !
je me retrouve beaucoup dans ce que tu viens d'écrire ! J'étais à peu près à la même dose de codéine journalière, le sevrage a duré 7 jours avec 2 jours de pics intenses on va dire. Sinon la journée il faut beaucoup s'occuper pour se changer les idées ! Surtout pas d'éléments de stress autour de toi, si tes proches sont au courant c'est génial car tu auras l'appui nécessaire.
Pour la libido : C'EST NORMAL! au bout de quelques jours tu verras le résultat lol
Bon courage à toi !

Profil supprimé - 25/02/2019 à 10h34

Bonjour @panzaniAussi
Ce matin à 10h ça a fait 48h. J’ai passé une nuit en sueur , avec des rêves étranges. Pas de sommeil réparateur. Je me demande si je suis dans le plus dur, ça me motiverai. J’ai lu qu’ensuite il y a des colliques et nausées. Aujourd’hui j’ai froid, mon corps est lent. Mon mari et fils sont dans le salon et je me repose dans le lit. Je lis des forums pour comprendre , je m’informe. J’ai toujours mal aux membres et à la tête. J’me raccroche en me disant que si c’est en ce moment le pire j’y arriverais.

PanzaniAussi - 25/02/2019 à 11h15

@codependance
Oui, tu passes le pire ! Tu dois être en plein pic ! Courage, ça ne devrait pas durer plus longtemps. Demain max ça ira bcp mieux ! N'hésite pas à prendre du doliprane en cas de fortes douleurs. Pour moi, le plus dur était la nuit. Impossible de dormir et migraines.
Les coliques et nausées sont gerables !

Profil supprimé - 25/02/2019 à 14h01

Je n’ai trouvé aucun super afin de savoir grosso modo comment se passe le sevrage. Comment s’accumuluent les symptômes. Je sais qu’au début c’est le plus dur, mais 72h ? Je ne suis pas vraiment en forme ce jour, si demain ça va mieux je tiendrais.
j’ai même des acouphènes. Ha et j’ai mal au ventre ça y est lol.
Je suis toujours allongée, avour quelqu’un qui nous aide pour les autres taches c’est tout ce dont on a besoin pour se centrer sur soi. Et y arriver. Avec mon fils ça n’aurait pas été possible de me reposer. Et heureusement je ne travaille pas en ce moment. Je crois que c’était le moment. Merci de me répondre c’est vraiment rassurant et je me sens encore moins seule

Profil supprimé - 05/03/2019 à 11h27

Bonjour codependance! Tout d’abord comment vas tu aujourd’hui?!?! Je te lis seulement maintenant et normalement tu as dus sortir de la spirale infernale du sevrage et te sentir beaucoup mieux...commencer à revivre sans codéine! Je souhaite que tu aies réussis cette grande étape!
A toi Cherybel...bravo pour ta réussite!!!! Ta grande victoire face à la codéine est un peu une petite victoire pour moi aussi...juste parce qu’on sait ce que l’autre peut vivre, et si on peut donner un peu de courage, un peu de conseil et un peu de soutient c’est toujours gratifiant et surtout ça nous rappelle qu’il ne faut pas replonger!!!!
A ceux qui commencent leur sevrage...accrochez vous...ça en vaut vraiment le coup!!!!

Profil supprimé - 06/03/2019 à 08h46

@Code74

Je te remercie pour ton message. Et oui 1 mois sans rien prendre.
Je t avoues que cela a été un peu dur mais j y suis arrivée et le CSAPA m a bien aidé. J ai pu en discuter et voir un médecin. J avais du mal à dormir car le pire était le soir , on cogite, il m a donné juste de Quoi retrouver le sommeil c est à dire 1 comprimé de mianserine le soir . Il m a proposé un traitement alternatif de type subutex mais j ai refusé, je ne voulais pas sortir d une dépendance pour retomber dans une autre. Mais voilà comme il m a dit ça existe. Je n ai plus de symptôme physique lié au sevrage , le seul qu' il me reste c est d ordre psychologique. Car c est la ou je ressens le manque non pas physique mais dans la tête. Normal après 20ans de prise. Mais ça va J essayes de m'occuper un maximum pour ne pas y penser. Alors courage à tous ceux qui entreprennent cette bataille.

@codependance comment tu vas ?

Profil supprimé - 07/03/2019 à 17h51

Bonjour à toutes et à tous,

Je n'ai pas donné de nouvelles depuis un moment, mais je suis très occupé ces derniers temps !

Mon sevrage est presque fini, j'en suis à 2 ou 3 comprimés/jour et je pense arrêter complètement avant la fin de la semaine prochaine !
En tous cas, paradoxalement je n'ai plus de migraine...qui étaient provoquées par le surdosage de paracétamol j'en suis convaincu !!!
Les nuits sont un peu hachées, mais c'est un moindre mal et ça passera vite.
Je sais que je suis au bout de cette galère, même si j'en prends encore 2 ou 3, mais je préfère suivre le plan que je m'étais fixé avec ma toubib ^pour ne pas brusquer les choses !
Je vous tiens au courant de la suite dans les jours à venir et je vous souhaite plein de réussite dans votre sevrage !
Courage

Profil supprimé - 08/03/2019 à 17h55

Bonjour tout le monde
Venir ici est déjà un grand pas pour moi ..... c'est réaliser que j'ai un problème
Je prends 6 dafalgans codéiné le matin 6 le midi et 6 le soir
Mon médecin traitant étant partie en retraite je me retrouve à angoisser d'aller voir le nouveau médecin et qu'il réalise mon problème.
J'ai donc décidé d'arrêter mais connaissant les douleurs aux jambes j'me dis que je vais avoir besoin d'aide.
J'sais pas comment je vais m'y prendre mais c'est décidé je VEUX ARRÊTER surtout qu'à ma dernière prise de sang mon foie montrait des anomalies et que ce nouveau médecin veut faire des recherches donc STOP
Voilà en parler va certainement m'aider car personne ne sait.
En espérant y arriver

Profil supprimé - 16/03/2019 à 17h44

Bonjour à tous,
Je me présente j’ai 50 ans j’ai pris des klipal (rouge) 2 boites par jour depuis 12 ans. Demain ça fera 4 semaines que j’ai arrête du jour au lendemain. J’ai arrête pendant ma semaine de congé. J’ai passé des nuits blanches, j’ai eu de la diarrhée pas possible mais au jour d’aujourd’hui Je n’ai plus de symptômes de manque. La seule chose c’est que j’ai du mal à être motivée pour travailler. Je n’ai pas de courage, il me manque comme un coup de pied aux fesses pour me motiver. Mais je ne veux plus jamais toucher ces cachets. Je suis trop fière d’en être arrivée là et je veux juste vous dire que c’est possible d’arreter. C’est dur mais pas impossible. Bon courage à tous

Profil supprimé - 18/03/2019 à 14h54

Bonjour @Isidora1969

J étais presque comme toi excepté que je prennais 1 boites et ce depuis 20ans. Tu as raison on peut y arriver. J ai terminé mon sevrage mais maintenant mes douleurs pour lesquelles on m avait prescrit ces anti-douleurs sont de plus en plus fortes . Mon chirurgien m'a prescrit une infiltration mais sans garantie de résultat. Pour la petite histoire j ai été opérée 3 fois des hanches. Mais pour le moment je ne peux plus subir d intervention chirurgicale suite à une défaillance musculaire et oui à force de se faire charcuter ce sont les muscles et les nerfs qui morflent. Je vais donc devoir faire des greffes musculaires. Je n ai plus d alternative pour calmer les douleurs a part les anti douleurs voilà ce que m a dit le chir. Super aujourd'hui j ai le cul entre 2 chaises. J en reprends je replonge et j en reprends pas je souffre le martyre.....sinon a part ça, ça va j ai le moral.

Profil supprimé - 18/03/2019 à 15h09

Bonjour
Voici une semaine et demie que j'ai totalement arrêté la codéine.
Juste après avoir publié mon message j'ai pris mon courage à deux mains, j'en ai parlé à mon mari et le lendemain à mes enfants.
À ce jour tout va parfaitement bien j'ai contrôlé les diarrhées avec imodium et j'ai pris 1 Doliprane matin midi et soir pendant 5 jours. Depuis j'en prends 1 par jour car mes jambes tirent un peu.
Plein de courage à tous.

Profil supprimé - 18/03/2019 à 19h26

Bonjour Cherybel,

Il faut garder le moral c’est très important. Moi je sais qu’en cas de déprime je risquerai de replonger. Ça m’est déjà arrivé plusieurs fois lors des précédents sevrages. Mais là je suis hyper motivée et le moral va bien. C’est embêtant que te souffres sans ces cachets. Moi je prenais la codéine sans avoir des douleurs donc certainement plus facile pour moi d’arrêter que pour ceux qui ont vraiment des douleurs. Moi c’etait plus pour me sentir bien Maintenant je me sens bien en mangeant un bon gâteau c’est moins dangereux. Je te souhaite bon courage pour la suite. Tiens bon

Profil supprimé - 19/03/2019 à 08h58

Bonjour à toutes et à tous

Mon dernier Daffalgan codéine date du 08 mars...ça a été dur les 5 - 6 premiers jours et depuis je me sent mieux dans la journée, il y a juste le soir ou je suis très tendu surtout les pieds qui se croisent et se décroisent sans arrêt, mais bon je pense que d'ici quelques jours ça sera réglé !
Manque de pot j'ai une crève pas possible avec un sacré mal de crane et j'avoue que par moment je me dit que la codéine m’aiderait mieux que du nurophène ou du simple paracétamol mais bon je me fait une raison !!!
Pour ce qui me concerne c'est derrière moi et je suis plus que motivé pour arrêter définitivement la codéine.
Je pense que d'ici quelques temps je me dirais mais pourquoi étais tu si accroc à cette substance depuis des années , alors qu'on vit très bien sans !!!
Ça me rappelle avant que j'arrête de fumer, je ne me voyais pas sans clopes...alors que maintenant je ne me verrais plus du tout avec et ça fait 16 ans que j'ai arrêté !

Courage à toutes et à tous, c'est tout à fait faisable, à partir du moment que vous n'êtes prêt(e) psychologiquement et bien motivé(e) on y arrive.

Profil supprimé - 24/03/2019 à 19h21

Bonsoir tout le monde,

Après mon premier essai de sevrage j’ai repris deux boîtes de dafalgan. J’ai refais un sevrage et là je n’ai plus prit de codéine depuis lundi dernier. J’ai fini les nuits en transpiration (cette nuit je n’ai pas transpiré) , je sens mon corps moins fatigué. J’ai tendance à vouloir en prendre dès que quelque chose me strssse ou contrari. Mais je me sens forte d’être passé par dessus ça. J’ai l’impression de ne plus en avoir besoin, je fais de nouveau du sport et ce que j’aime. Courage à tous

Profil supprimé - 01/10/2019 à 04h13

Bonjour.
Vu les dates je ne pense pas avoir de réponse mais avez vous réussi votre sevrage???
Merci

Profil supprimé - 01/10/2019 à 10h36

Bonjour,

J’ai arête le 17 février et j’en ai pas repris depuis C’était dur j’ai été malade pendant une semaine (nuits blanches etc) mais au jour d’aujourd’hui tout va bien.

PanzaniAussi - 01/10/2019 à 10h47

Bonjour Dianna1981
Réussi pour ma part ! Après une rechute, je suis stable depuis plusieurs mois
Les premiers jours sont les plus durs dans le sevrage, ensuite parfois on ressent ce manque suite à un coup de stress ou d'énervement ! Mais il passe bien vite !

Profil supprimé - 18/12/2019 à 23h48

Salut à tous.

Je prennais de la codéine pe'dant 5ans 16 comprimer par jours.
J'ai essayé d'arrêter par palier il y a 6mois une horreur.
Cela fait 15 jours que j'ai prit la décision d'arrêter brutalement 15 jours sans aucun comprimer même pas du dolipranne je sait pas comment l'expliquer j'ai, eu, une prise de contiance un dégoût à réaliser comment j'ai, put prendre cette merde auttend d'année on me l'a prescrit pour des opérations.
Comment expliquer le sevrage pour ma part je pence vraiment que la motivation est la moitier du sevrage les 7 premier jours était horrible diarrhée vomissement transpiration mal au muscle nervosité et j'en passe puit vraiment du jour au, lendemain plus rien sauf insomnie à cause de sensation bizzard dans les doigts les jambes comme une sensation d'impatience quand je m'allonge horrible car au bout de 15joirs toujours pareille je dort 4h par nuit mais vraiment c'est le seul problème qui reste après je n'ai jamais consulter de médecin pour mon sevrage j'ai préférer lire les astuces sur internet je me suis équiper en imoduim pour la diarrhée et du periactine pour mieux manger ça ouvre vraiment l'estomac puis il faut ce répéter chaque jour que un jour réussi et un jour en moin de souffrance pour un jours de plus d'existence.
Courage à toute personne ce trouvant sur le bateau de codéine vous pouvais y arriver ci moi j'y suis arriver tout le monde peut le faire

Profil supprimé - 31/03/2020 à 18h53

Bonjour à tous,
Je suis nouvelle ici, j'espère avoir des réponses et des échanges même si les derniers messages sont anciens.
Je suis sous codéine depuis 5ans, suite à plusieurs événements.
Maintenant je souhaite me sortir de cette merde.
J'ai commencée mon sevrage il y a 3jrs environs. Et c'est très très dur.
J'ai des effets secondaires de sevrage très fort et j'ai peur de rechuter, j'avais déjà fais plusieurs essais mais non concluants.

J'espère tenir bon... Mais je suis seule dans mon combat et j'ai peur de tt reprendre.
Je suis preneuse de la moindre aide et du moindre conseil.
Merci

Profil supprimé - 01/04/2020 à 07h11

Bonjour,

J’ai arrêté la codéine en février 2109. Du jour au lendemain j’ai arrêté d’en prendre (j’étais à une boîte de klipal par jour). On se sent très mal au début, des nuits blanches, des nausées, de la diarrhée etc. Mais il faut tenir bon. J’avais une semaine de congé, j’ai passé mes journées dans le lit, fatigué mais impossible de dormir la nuit. Il faut tenir bon, c’est un mauvais moment à passer. Mais c’est possible. Je me sens tellement mieux 13 mois sans codéine. Bon courage !

Profil supprimé - 02/04/2020 à 15h01

Merci bcp pour ton message me fais bcp de bien.
Hier j'ai quand même pris la décision de faire appel au centre CCTSAT de chez moi, seule et en ce temps de confinement, c'était encore plus dur, je dois m'occuper de mon fils parce que mon mari dois télétravailler et j'avoue que j'ai été énormément surprise par leur gentillesse, leur bienveillance et leur écoute.
Du coup j'ai un traitement à suivre à la semaine, depuis hier après-midi j'ai pris que 3 fois 1gr avec un substitut et du Valium et j'avoue que même j'ai énormément dormi depuis hier 18h, j'ai tellement de sommeil à rattraper, je suis assez contente de moi.
J'espère tenir bon.
Tu t'es fais aider ou tu y es arrivé tout seul?
Et maintenant tu te sens comment apres 13mois d'arrêt?
Le après me fait un peu peur aussi.

Profil supprimé - 02/04/2020 à 15h04

J'ai oubliée de préciser, j'étais entre 16 à 24 comprimés effervescent par jour!

Profil supprimé - 02/04/2020 à 15h54

Bonjour,

Je me sens très bien maintenant. J’ai arrêté toute seule sans aide. J’avais déjà essayé plusieurs fois d’arrêter mais je n’avais jamais réussi (j’ai tenu quelques mois). Mais l’année dernière j’ai décidé d’arrêter pour du bon. Pour arrêter j’ai quand même pris des paracetamol en petite quantité pour combler le manque de cachets. Je sais pas si c’est l’idéal à faire mais pour moi ça a marché. Tu peux éventuellement commencer à déduire tes quantités de cachets doucement. Chaque jour (ou tous les deux jours) tu diminues d’un cachet et dès que t’arrives a 5 cachets par jour, tu passeras à 0 cachets. C’est ce que j’ai fait l’année dernière et ça m’ a réussi.

Je te souhaite bon courage et n’hésites pas si t’as besoin de parler ou de conseils (si je peux t’aider).

Profil supprimé - 02/04/2020 à 15h58

Bonjour Elodie86 .
J’espère que tu vas bien que pas trop difficile .
Tu as bien fait de te faire aidé .
Je te souhaite beaucoup de courage .
Tu prends quel substitut .
Bonne après midi

Profil supprimé - 08/04/2020 à 09h26

Bonjour, mon sevrage de codéine a commencer hier. J'ai pris mes derniers comprimés à 12h00. Depuis ce matin c'est extrêmement compliqué. Je ne pense qu'à ça... J'ai la diarrhée depuis ce matin mais je me demande si cela est dû à un petit virus ou si les effets du manques peuvent déjà commencer ? Je prends de la codéine depuis 6 ans. J ai fais un premier sevrage totale du jour au lendemain il y a un an mais 15 jours après lors d'une visite chez le médecin, il m a demandé si j'avais besoin de codéine pour mes migraines et je n ai pas résisté... j ai dis oui. Et hop je suis retombée dedans.
Hier la pharmacie a refusé de me délivrer ma codeine car elle trouvait que j etais venue depuis trop peu de temps. Alors je me.dis qu avec le confinement c est peut-être l occasion de recommencer un sevrage. J ai tellement souffert l annee dernière que j ai extrêmement peur des jours à venir... Je suis buraliste, je travaille un peu moins en ce moment mais etre à la maison n est pas non.llus beaucoup plus facile car j ai tout le loisirs de penser à ma codeine...Merci de vos conseils .

Moderateur - 08/04/2020 à 10h44

Bonjour Poupette49,

Les diarrhées sont un symptôme du sevrage de codéine. La codéine, comme les autres opiacés a en effet un effet constipant. Lorsqu'on arrête c'est l'inverse qui se passe. Cela dure quelques jours. Pensez à vous hydrater régulièrement.

Les jours qui viennent vont effectivement être difficiles mais cela va passer. Essayez de manger en fonction de ce qui va pouvoir passer pour vous. Pour les douleurs musculaires massez-vous ou faites-vous masser si c'est possible. Les bains ou douches chaudes aident à se détendre.

Dans votre message vous soulevez aussi un point crucial : l'inoccupation qui fait que vous pensez beaucoup plus à la codéine. Si penser souvent à la codéine est normal lorsqu'on est en manque, cela peut néanmoins être amoindri si vous trouvez des occupations. Entre votre bureau de tabac et les occupations qui pourraient vous plaire essayez de vous faire un emploi du temps. Ne vous mettez pas la barre trop haut car dans les premiers jours vous ne serez pas en forme mais néanmoins essayez de faire des choses pour moins y penser.

J'espère que d'autres personnes ayant arrêté viendront partager avec vous leur expérience.

Tenez le coup et vous serez bientôt débarrassé de cette addiction.

Nous vous recommandons d'informer votre médecin que vous ne prendrez plus de codéine désormais. Vous ne pouvez plus parce que cela vous fait replonger. En anticipant la situation cela vous évitera de vous retrouver dans celle où vous vous êtes retrouvée lors de votre arrêt précédent.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 08/04/2020 à 11h23

Merci beaucoup de votre réponse. Je ne fais que pleurer et me déteste... Heureusement mon mari essaie de le faire positiver en me disant que ce n'est que pour un moment donné car pour le moment j'ai l'impression d'avoir perdue tout le sens de ma vie et me sens mal, angoissée...
Je suis terrifiée de me voir dans cet état.
Il fait que j'essaie de me secouer en me levant de mon lit et que j essaie de m occuper...
Merci

Profil supprimé - 09/04/2020 à 09h19

Bonjour poupette49
J’espère que vous allez bien
Les premiers jours pas top .
Prenez du doliprane et décontractant musculaire aux plantes .
Changement des habitudes tout changer au levé jusque le couché .
Bon courage à vous vraiment .
Bonne journée

Profil supprimé - 10/04/2020 à 12h03

Katharine, merci beaucoup de ces conseils !
Bonne journée

Profil supprimé - 11/04/2020 à 21h41

Bonsoir poupette49
J’espère que vous allez bien .
Vous allez y arriver. Vraiment .
Bon courage à vous ça va le faire .
Bon dimanche

Profil supprimé - 13/04/2020 à 05h42

Merci à tous pour vos réponses.
J'ai trouvé u centre dai6de. Er je suis bien contente parce que moins dute av ec eux.

Profil supprimé - 03/05/2020 à 09h39

Bonjour à tous,
Je me permets de vous apporter ma pierre à l'édifice.
J'étais accro à la codéine pendant 5 bonnes années. Je pensais à arrêter mais je ne trouvais jamais le courage.
J'ai essayé de réduire, mais jamais bien longtemps.

Et je savais que viendrait un moment où je saurais qu'il fallait que j'arrête car c'est "LE" moment.
Ce moment est arrivé pendant le confinement. Pas par manques de médicaments, car j'en ai toujours d'avance. Du jour au lendemain, j'ai arrêté. Brutalement, ce n'est pas recommandé mais je me suis juste écouté car j'ai su que c'était le moment.
Les premiers jours étaient compliqués : surtout des sueurs froides quasi en permanence, mauvais sommeil, diarrhées. Mais on n'a pas envie de reprendre quand on se dit qu'on arrive à supporter ça.
Je prenais cette codéine pour des maux de tête surtout et pour le "plaisir" procuré. Au final après 2 semaines d'arrêt, je me rends compte que mes maux de tête ont quasi disparu, et si j'ai vraiment mal, je me contente du Doliprane et ça passe aussi très bien. Voilà.
Bon courage à tous et n'oubliez pas que vous avez le pouvoir d'arrêter, il faut juste s'écouter et trouver le bon moment.

Profil supprimé - 30/05/2020 à 13h58

Bonjour à tous , je me permets de m’incruster...
Accro à la codeine depuis plus de 4 ans j’ai décidé d’arrêter brutalement demain , je prend actuellement 6 à 7 prises de 4 comprimés de paderyl par jour... j’ai peur de ce qui m’attend mais je suis motivé et ça me fait un bien fou de lire vos posts et de voir que d’autres sont passés par là ! Mon médecin traitant m’as prescrit des seresta mais j’ai un peu peur de les prendre est ce que quelqu’un avait ça aussi comme traitement de substitution ? Et si oui comment ça c’est passé pour vous ?
Merci d’avance pour ceux qui me répondront

Profil supprimé - 12/07/2020 à 17h40

Bonjour à tous,.
A lire vos messages je me rends compte qu'il est possible d'arrêter cette addition...
Jai connu ce médicament par le biais de mes beaux parents, j avais une migraine (migraineuse depuis environ 6ans), ils m'ont donné 2 cp de daffalgan codéiné (la migraine s'est apaisé en 20 minutes et j'ai apprécié la sensation cotonneuse...) et de façon insidieuse je suis complètement devenue accro... J'ai fait de grosses diminution lors de la dernière grossesse, c'était pour moi un effort surhumain, nous avions convenu d'une dose max avec mon doc. A ce jour jai une ordo mensuel et travaillant dans le médical, je peux parfois en prendre et en supplément demander des PM aux médecins de mon service que je demande en dépannage. Ma vie autour de ça n'est que mensonges, stratégies, et lorsque je n'en ai plus... Je suis en stress...
A ce jour, ma dose max par jour est de 16 comprimés de daffalgan codéiné (30mg par comprimé) c'est tout de même moins en général.
Je ne sais pas si je suis prête psychologiquement mais je ne supporte plus d'être en stress quand jen ai plus.
Jai la sensation d'avoir constamment mal au crâne. Je prends parfois 6 comprimés en lespace de 2h pour avoir des effets qui ne sont pas present car j'ai conscience que mon Corps a développé une temperence. Je precise que je bosse en addicto.... Comble de l'ironie.
Auriez vous des conseils sur le fait surtout d'être encore indécise... J'aimerai tellement revenir à ma consommation initiale...

Profil supprimé - 14/08/2020 à 22h34

Bonjour ... je vais arrêter. Je me contenterais de deux comprimés le matin et plus dans la journée. Ensuite, je n’aurais plus de boîtes. Je suis fatiguée de tout ça. Et j’ai remarqué que ça avait cassé ma libido. Je veux me retrouver. J’ai besoin de votre aide

Profil supprimé - 23/08/2020 à 14h49

Bonjour , j'aimerais des conseils , voilà depuis a peu près 2012 je suis addicte a la codéine ... plusieurs sevrages tout en diminuant mais sans succès car j'ai re chuté et de plus belles ... la il y a 2 jours j'ai eus un declic en apprenant une grossesse dans mon entourage et me suis dit que j'ai vraiment ce désir d'être maman , de fonder une famille avec mon conjoint mais que je devais arrêter la codeine a tout prix ... enfin bref nous somme dimanche 16h49 et ma dernière prise date du vendredi vers 22h , je commence a avoir des brûlures d'estomac que je camoufle avec du gaviscon et m'occupe mais ça devient dur , j'angoisse pour ce soir ... car je sais que moi les jambes infatigable je connais malheureusement...

Ps : je pars demain matin en vacances pendant 1 semaine , loin de tout , je m'éloigne de chez mon médecin ttt y compris sos medecin qui est a côté de chez moi et qui m'étais très utile en cas de panne de codeine ...

Profil supprimé - 24/08/2020 à 06h50

Voilà 3ème jour sans codéine , je tien jusque la mais j'appréhende la route tout a l'heure (vacances) et j'appréhende la semaine la bas , diarrhée hier casi toute la journée mais ça aller encore, de la fatigue mais je sentais mon corps qui voulait être actif , quand je m'allongeais ça n'allait pas je devais absolument marcher, desfois je regardais la télé en étant debout puis je m'asseyais ... le soir ça a commencé au niveau des jambes, mais je suis contente j'ai réussi a trouver le sommeil tant bien que mal , mon conjoint me soutien et est au courant de tout , ainsi que ma maman (elle même ancienne addicte a la codéine, j'ai espoir)
J'ai prévu tout ce qu'il faut pour partir mais je sais très bien que j'aurais toujours ce manque ... une angoisse s'installe mais comme je l'ai dis juste plus haut j'ai bon espoir et j'y crois

Profil supprimé - 24/08/2020 à 10h05

Bonjour a tous, je suis là pour vous donner du courage. J ai été aussi une addict de la codéine pendant 20 ans et j en ai terminé avec cela depuis plus d 1 an. Je ne vous cache pas que c 'est difficile la premières semaine surtout dut aux symptômes liés au manque mais après cela passe. Je me suis fait aider aussi par le Capsa donc n'hésitez pas à faire appel à eux. Ils sont d'une très grande écoute et ne vous jugent pas. Je prenais pour me détendre des décontractant à base de plantes et pour trouver le sommeil je prenais de la mélatonine 2g et ça aide. Alors tenez bon et courage.

Profil supprimé - 25/08/2020 à 08h38

Merci Cherybel

Comment s'est passé ta premières semaines voir les 2 premières ? Moi je tien le choque , j'entame mon 4ème jour, je m'étonne moi même, je me surprend même à quelque moment à ne pas y penser (moments qui ne durent pas très longtemps) , j'ai passé une soirée hier dans la famille de mon conjoint et j'ai carrément mieux profiter , avec la codéine j'avais vite des coups de barres , sensation de vertiges quelque fois , je faisait attention a ne pas boire d'alcool car je voulais pas prendre de la codéine et avoir les effets en plus de l'alcool , le pire c'est quand j'avais l'impression d'être là sans être la ... hier j'ai pu profiter pleinement ! Après je sais qu'aujourd'hui je ne suis qu'à mon 4ème jour sans , que j'en suis loin mais j'aurais été chez moi j'aurais pris rdv chez sos medecin et inventé quelque chose malheureusement... ça me fait du bien de tous vous lire et de vous parler

Aujourd'hui pour les symptômes ça va , juste un mal de tête et diarrhée de temps en temps , biensur un manque dans les jambes mais pas tout le temps, a quelque moment je n'ai pas envie de parler ou rien que d'expliquer quelque chose mais après ça passe, des frissons par moment également mais rien de méchant, voilà voilà je vous tiendrai au courant a chaque fois , il faut se soutenir, la codéine n'est pas une vie

Profil supprimé - 26/08/2020 à 09h37

Coucou tout le monde

Voilà je début mon 5eme jour, pour les symptômes ma craintes s'est confirmé cette nuit , vraiment du mal a m'endormir , j'avais la bougeotte... même dans mes bras et mains, j'ai réussi a trouver quand même le sommeil mais avec du mal , mon transit semble rétablie mais je garde quelques légères douleurs abdo rien de méchant , et par contre depuis le dimanche matin et encore hier donc pendant 3 jours des brûlures d'estomac ... hier c'était horrible , aujourd'hui je n'en ai pas encore eu , je croises les doigts

Par contre j'ai des passages où je suis HS , envie de rien , juste qu'on me laisse tranquilles ... mais je prend sur moi quelque fois et je me force a bouger

Est ce que quelqu'un est encore sur ce forum ? Dommage qu'on ne puisse pas répondre...

Profil supprimé - 26/08/2020 à 13h48

Bonjour Mayon02

Ne t en fais pas ça va passer tu es a 5jours c est pas mal dis toi que tu es entrain de passer le plus dur et encore qq jours a tenir, après les symptômes vont s atténuer. Si tu es fatigué c est normal , mets toi dans le canapé et regarde des films ou séries ca va te permettre de penser à autre chose. Pour la nuit le soir qua.d tu vois que tu as de l impatience dans les jambes prends une douche froide au niveau des jambes , ça calme! Et pour la nuit de la mélatonine, tu en as en pharmacie moi perso je prenais du valdispert. Il faut que tu t occupes la journée pour éviter de penser et surtout t epuiser suffisamment pour dormir la nuit. Mais surtout tiens bon tu es entrain de passer le plus dur....

PanzaniAussi - 26/08/2020 à 13h55

Hello Mayon,

Contente de te lire et de voir que tu as décidé de sauter le pas ! En fonction du nombre de grammes que tu prenais, la rémission sera plus ou moins longue. Mais ne t'inquiète pas, tu as déjà traversé le plus gros de la tempête !

N'hésite pas à sortir, marcher, changer d'air dans un parc, forêt ou autre ! Ca aide beaucoup ! Évite les endroits où il y a de la foule, où tu peux être tentée de stresser, ce qui va créer une envie de prendre de la codeine !

En cas de grosse douleur, prend du paracetamol !

Quand on arrête, tout est dans le mental surtout ! Donc prends soin de toi, comme je te disais plus haut, aère toi beaucoup ! Tu te sentiras revivre et ton corps retrouvera vite sa liberté sans codéine !

Bon courage à toi et n'hésite pas à écrire ici. Il y a toujours quelqu'un pour répondre aux messages

Profil supprimé - 26/08/2020 à 14h29

Cc mayon

Tu peux être fière de toi les premiers jours les plus dur physiquement
Bouge change tes habitudes plus facile à dire mais il faut .
La marche ça fatigue bien et ça change d'air .
Du paracetamol et un truc sans ordonnance pour dormir .
Bon courage mais déjà 5 jours tu peux être super fière de toi .
Bis

Profil supprimé - 26/08/2020 à 21h28

Coucou tout le monde , que d'émotions en voyant tout vos messages , cela me fait un bien fou de vous lire et de me sentir soutenu par des personnes ayant vécu la même chose , étant en vacances cela me force a me bouger et j'ai fais une énorme balade j'en ai même mal a ma hanche mdr terminé par une soirée a bien rigoler et manger dans la famille de mon conjoint , j'espère bien dormir , je posterais régulièrement mon évolution. Encore merci pour vos messages gros bisous tout le monde . Demain sera mon 6 ème jour sans codéine , je suis tellement déjà fière de moi ainsi que mon conjoint qui me la dit tout a l'heure

Ps PanzaniAussi : cela dépendait des jours mais je pouvais aller jusqu'à 12 voir 14 comprimés/jrs donc soit en codoliprane 400(prescription du médecin ttt >> 4 boites pour 1 mois mais je faisais quoi même pas une semaine complète) soit en 500 car desfois la pharmacienne se trompait et me mettait du 500 alors que sur mon ordonnance de base c'était du 400 , quand j'allais chez sos medecin quelque fois au lieu du codoliprane il me prescrivait du daffalgan codéine en 500 ou efferalgan codéine en 500 ... voilà voilà

Profil supprimé - 27/08/2020 à 13h37

Cc mayon02UI

Je suis super contente de te lire ça fait super plaisir .
Tu peux vraiment être fière car tellement pas facile .....
Whouaaa super ça les vacances et les grosses balades au top .
Bon courage je suis de tout cœur avec toi j'étais une grosse consommatrice 2 boites klipal 300 avant .
Ça a pas été facile j'ai fait 1 boîte et après en 15 jours j'ai stoppé en 2017 fin des médicaments sans ordonnance.
J'étais aussi en vacances ça m'a beaucoup aidé mais pas facile car toute les émotions .
Pas simple une addiction mais là 6 jours le plus dur physiquement derrière toi .
Bonne vacances au plaisir de te lire .
Bisous

Profil supprimé - 28/08/2020 à 08h19

Bonjour tout le monde, dernier comprimé de codéine hier vers 17h je pense environs. En fin d'après-midi en tout cas. Et me voilà ce matin avec douleurs à la nuque à la tête au ventre et aux jambes. J'avais pris un rdv vidéo à 15h pr avoir de la codéine et je me suis ravisée j'ai annulé. Aussi, il me reste 2 cp de codéine et je ne les ai pas prit. Je suis persuadée que cette fois c'est la bonne. Ha et ce nez qui coule c'est vraiment chiant. J'espère juste aller mieux lundi car je retravaille, vous pensez que c ira d'ici là ?

Profil supprimé - 01/09/2020 à 07h57

Coucou tout le monde , me voilà fière de moi ! J'entame mon 11eme jour sans , alors certes je garde un rhume , je racle beaucoup au niveau de la gorge mais avoir arrêté pendant que je partais loin de chez moi à été la meilleure chose pour ma part ... je retrouve l'appétit et c'est vrai que je suis largement moins fatigué, plus motivé à faire des choses , question nuit , j'ai clairement les jambes infatigable donc je teste une cure de 15 jours (Novanuit sans dépendance biensur) sur ça, j'étais clairement en manque de sommeil et c'était l'angoisse avant d'aller dormir ... voilà voilà et toi Codependance comment ça se passe pour toi?

Profil supprimé - 22/09/2020 à 21h22

Bonsoir Codependance

Comment s'est passé ta reprise au travail ? Moi cela fait 1 mois aujourd'hui que j'ai arrêté

ERIC16 - 28/09/2020 à 18h20

Coucou à tous
Ben pour moi c est la cata ! J ai arrêté la codéine difficilement fin 2017 a cause de la loi Buzin .. ha ça c est sur le neo codion fini !
Remplacé par tramadol.. j en arrive presque à me mutiler moi même pour avoir une ordonnance, j ai besoin de 2 cp par jour au travail. 1 cp le week-end est suffisant. Il faut que j arrête mon travail trop stressant et trop de pression que j arrivais à contourner avec le neo codion.
Comme la chanson de téléphone dans la bombe humaine .
J ai essayé agora, le psy et à peu prêt tout ce qui pouvait m aider à stopper .. sans résultat sinon une sérieuse baisse de conso car j étais à 13 cp de codéine mais je suis à 2 par jour quoi qu il en coûte
Héroïne puis arrêt avec codéine il y a 30 ans ça laisse des traces surtout après 20 ans de consommation régulière. Voilà voilà , bon je vais pas pleurer
Bon courage à tous je viens souvent sur ce site
Bises

Profil supprimé - 01/10/2020 à 22h21

Bonsoir , moi aussi je prends beaucoup de cette merde 8g par jours quand j’arrive à en avoir ,
Super compliqué.
Ça fait 20 ans que j’en prend j’ai 37 ans .
Je n’arrive pas à m’en passer .

Profil supprimé - 01/10/2020 à 22h38

Bonjour ERIC16

Je n'ai pas ton expérience mais je peux comprendre qu'avec un travail stressant c'est difficile d'arrêter , cela nous faisait tellement de bien de prendre de la codeine ... moi même faisant un travail stressant surtout en cette période (je suis dans le para médical) je te souhaite de tout cœur d'y arriver, tu as déjà bien réduit cest en très bonne voie
Pour moi cela fait 1 mois et 11 jours que j'ai arrêté brutalement, maintenant c'est psychologique et je sais que par exemple j'en aurais bien pris car impossible de calmer un mal de tête, j'ai donc pris que 2 doliprane dans la journée mais rien n'y fait ... j'espère que la douleur va s'estomper car a la base la codéine m'avait été

prescrite pour mes migraines ...

Voilà voila , en tout cas n'hésite pas à venir parler ici , je viens casi tout les jours voir ce qu'il se dit ou si on me répond. Bon courage a toi

Profil supprimé - 15/11/2020 à 23h24

Bonjour à tous

J’espère que vous allez bien
La vie que nous avons depuis mars n’arrange rien .
Déjà super dur pour nous ...
Bon courage à vous .
À bientôt j’espère ....

Profil supprimé - 24/11/2020 à 14h33

bonjour jai arrêté la codeine il a 2 jours jetais a 16 cachet par jours en gros jai commencer du a la maladie de ma fille pour reste positif et jai etait diagnostiqué au mois août de la polyarthrite rhumatoïde donc jai des douleurs atroce jai mangé mon traitement de 1 mois en 15 jours mon medecin veux pas me renouveler donc jai pris mon courage et au lieux daller a 1 autre médecin arrête cest dur tres dur le manque commence a ceux sentir jespere avoir du soutient vraiment merci davance

Profil supprimé - 25/11/2020 à 12h49

Vanes28 bonjour comment vas tu .
J’espère que pas trop douloureux mais j’en doute .
J’espère de tout coeur que tu vas réussir .
Tout comme toi je suis tomber dedans .
Douleur des migraines et comme j’ai fait une dépression ça m’a aider du moins je croyais ...
Essaye de voir un professionnel car c’est bien toute seule mais il faut une aide pour en discuter c’est important je trouve .
De tout cœur avec toi .
Bon courage

Profil supprimé - 10/02/2021 à 10h36

Bonjour !!
Je viens juste écrire un petit truc pour tout ceux qui sont dans la codéine ! Oui toi qui regarde tout ces forums en te disant que tu vas arrêter, que t'es pas accroc, mais qui finit par fermer la page et prendre tes pills. C'est ce que je faisais aussi t'inquiètes pas.
J'ai commencé la codéine à cause de douleurs dentaire, (Klipal 600/50mg) j'en prenais quand j'avais mal, sauf que je n'ai rien fait pour mes douleurs, donc j'augmentais les doses.
Implants dentaires posés, plus de douleurs, j'ai continué pour le plaisir.
Jusqu'à prendre 2 boîtes d'un coup par jour voir 2 fois par jour, en se fournissant d'une manière ou d'une autre (on connaît) , car c'est plus en vente libre, mais tant pis, t'es dans le mouv, tu veux ton truc et rien d'autre donc tant pis. Entre temps, tu touche à d'autre trucs, benzo etc... à t'en claquer le crâne. Je me suis rendu compte que j'étais hors la loi en faisant ça pour en avoir, que je me defoncais le bide à prendre 14g de paracetamol d'un coup.

Après plusieurs réflections, j'ai décidé, je vais arrêter.
J'ai arrêté brut, sans rien.
J'ai pris rendez-vous dans un Csapa, ou j'ai pu parler à quelqu'un, et voir un médecin. Très très très (et j'insiste) sympa, aucun jugement, ni arrières pensées.
Médecin compréhensif, mais par peur pour mon foie, ne m'a rien prescrit à part une prise de sang en urgence car pour lui mon foie était claqué. Quand il m'a dit concrètement que des gens ont eu des greffes de foies pour moins que ça, j'ai percuté, je veux pas mourir demain moi, je veux juste m'éclater.
Prise de sang faites, alléluia, elle était parfaite. INCROYABLE après en tout 5 ans d'addiction, et surtout 1 an à prendre 2 boîte d'un coup par jour voir 2 fois par jour.
Alors OK, les symptômes de manques sont horribles... Crampe, diarrhée, impatience des jambes, nez qui coule continuellement, sensation de vide, sueurs froides à en être trempé, maux de têtes, qu'il te manque un truc, les bras qui tirent, une fatigue perpétuelle, mais la vie est mieux que tout ça. Ça a duré 15 jours complet, mais après ça, c'est uniquement dans la tête. A toi de t'occuper, de courrir, de manger, d'aller t'acheter une paire de shoes, une veste, fait ce que tu veux mais occupe toi, et évite les pensées négatives car elle feront que s'amplifier.
Réapprend à vivre normalement, et tu réussira à trouver du plaisir dans ce que tu fais SANS ta codéine.
Après tellement de choses que j'ai faites et prises, j'en passe beaucoup de l'histoire, mais....
Je voulais juste dire que c'est possible d'arrêter. Ça parrait insurmontable, mais c'est qu'une étape de 15 jours de douleurs, de mal être, après c'est un combat avec ta tête. Mais en arrêtant une chose pareille, je peux te garantir que tu te sentira fort, rien que de faire ça je te le jure. Ton combat et ta fierté sera le fait d'être clean.
Si t'a réussi à arrêter une chose comme ça, tu peux faire tellement plus ! Ouvre les yeux, sort de chez toi, revois des gens CLEAN, et tu revivras normalement !

Bon courage à vous tous, qui sont en plein dedans, qui vont arrêter, qui arrêtes, ou qui ont arrêté.

Si tu as besoin de soutiens, de parler, ou n'importe, n'hésite pas, que ça soit ici ou à quelqu'un extérieur, fais le.

Profil supprimé - 30/04/2021 à 08h55

Bonjour,
Je suis accros à la codéine depuis un certains temps, j'ai 28 ans et souhaite arrêter cette substance qui me gâche la vie. Je prends une boite de codéine tous les 2 jours voir moins, car étant dans le para médical en 12h par exemple je ne prends que 2 Cp la journée et 2 le soir avant de dormir.
Mais tous mon entourage est dans le médicale et je ne souhaite pas en parler, mes parents connaissant beaucoup de monde je ne sais pas à qui m'adresser.
Cependant j'ai décidé de faire un sevrage brutale, il me reste 8cp à la maison si les symptômes sont vraiment insupportable mais je compte bien ne pas les prendre. Cela fais maintenant 18h que je n'en ai pas pris, je ressens des bouffées d'angoisse et quelques douleurs musculaires mais pour l'instant c'est tout. J'espere que cela ne vas pas être trop dur...et que dans un mois cette chose sera derrière moi.
Je souhaite seulement parler de mon sevrage afin de me donner du courage, je sais que le sevrage brutale n'est pas forcément la bonne solution mais je pense que pour moi c'est ce qu'il faut !

Profil supprimé - 09/06/2021 à 15h08

Bonjour ! Après 40 000 essais d’arrêt j’ai été voir un centre Addicto. J’étais à 16 cp par jour de dafalgan et j’en ai plus que 5.
Je suis sur un sevrage progressif et je conseille vraiment de le faire par cette méthode.
Je me sens pas trop bien, irritable, fatigué, j’ai la force de rien. Mais je sais que ça va passer. Courage

Profil supprimé - 11/06/2021 à 15h52

Coucou ! Alors regain d’énergie aujourd’hui ! Pas de suées cette nuit ! Belle victoire !

Profil supprimé - 14/06/2021 à 16h46

Bonjour à tous,

J'ai été accros à la codeine + autres joyeusetés du même acabit histoire d'augmenter le bien-être. Je parles au passé car aujourd'hui j"en suis a mon 10e jours de sevrage.
Difficile de préciser quel à été le facteur déclenchant mais cela à commencé il y 11 ans. Sujet au maux de tête assez conséquents, j'ai certainement commencée avec ça pour soulager. Après c'était mon dos (je travaille assise du coup au bout de quelques temps ça pèse sur la colonne). Donc j'ai commencée à faire des mixes dafalgan cod + autres. Et oui on se sent mieux après. On culpabilise un peu quand mm mais, on se dit qu'on y réfléchira plus tard. L'important étant de combattre la douleurs.
Durant toutes ces années je n'ai jamais dépassé une boite de dafal cod. Par contre depuis deux ans la boite de daflagan se finissait au bout d'une semaine. Et je ne vous parles mm pas du stress de resté à sec durant le week-end.
Quand j'y repenses je ne comprends pas pourquoi je m'infligeais tant de stress inutile.

Pour ce qui est du sevrage je l'ai fait (comme dit plus haut par Eric) à la hussarde!
Mon Dieu je n'avais jamais connu pire douleur: angoisse terrifiantes au point de croire que mon coeur allait cesser de battre, impatiences des jambes, des bras, de moi, diarrhées, frissons, sensation de brulure sur tous le corps, sueurs froides, frissons et aussi et encore après 10 jours une terrible lassitudes, une fatigue sans fin. Le simple fait de prendre ma douche me donne l'impression de gravir le Mont Huang: un vrai supplice!

Je sais que le pire est passé et que je dois encore supporté quelques désagréments ça et là. Je suis fière d'avoir gagné ce défis de taille. Et bien que le risque zéro n'existe pas, je sais que je ne retomberai pas de ce cercle. La douleurs m'a marquée au fer (c'est le cas de le dire car j'avais, par moment l'impression de cuir sous derme). Donc voilà chers amis de la toile ma petite contribution à vous parler de cette horrible expérience du sevrage.

Et comme je le disais plus haut, même si je me sens encore très faible, que j'ai encore des sueurs froides, je me sens bcp mieux. Comme si je reprenais le cours de ma vie avant le long voyage codéine.

Je tenais à vous remercier toutes et tous (Khaterine, Codé74, Mel, Eric, Empoygalaxie et les autres pour votre présence, vos encouragements mutuels. Car vous lire me donnais encore plus de motivation à continuer. Pour cela merci.

PS : j'ai trouvé un traitement naturel pour les impatiences des jambes : gélules d'aubépine à prendre 3, 4 fois par jours, ça aide bcp.à ne plus avoir l'esprit concentré sur son corps. Idem le Millepertuis, aide bcp.

Courage à tous.

Je suis plus forte que deux comprimés de dafalgan qd même!

Profil supprimé - 15/03/2022 à 20h19

Bonjour à tous,

Voilà bientôt 3 ans que je prends de la codéine via codoliprane. Ça a commencé car j'avais de grosses migraines. Je me sentais très bien dans ces moments d'apaisement. Mais aujourd'hui c'est devenu un besoin "vital". J'ai essayé plusieurs fois d'arrêter, le maximum à été 1 mois de sevrage. Mais dès qu'une migraines arrive, j'en prends sinon je suis bonne pour rester 4 jours au lit. Donc entre m'empoissoner à la codeine ou rester au lit plusieurs jours dans la douleur, le choix est vite fait.

Je suis suivie par un centre d'addicgologie, ils sont tous adorables mais j'ai encore honte d'avouer que je n'ai pas encore réussi à m'en passer.
J'ai lu que certains d'entre vous étaient stressés quand vous n'aviez pas assez de comprimés.... je suis dans ce cas actuellement. Je n'ai plus de comprimés et je sais que si j'en demande à un médecin, il va voir que j'en ai eu récemment et ça va être encore la même leçon de morale, à la pharmacie également etc.

Je ne sais pas où aller pour pouvoir trouver une solution et arrêter ça. J'ai 27 ans et cela me rend triste de ne pas voir d'avenir sans cette merde.

Merci à tous de m'avoir lu.

Profil supprimé - 19/03/2022 à 07h28

Bonjour à tous,

Même parcours que beaucoup d’entre vous, j’ai commencé la codéine pour mes migraines, à base à l’époque de codoliprane ou de prontalgine.
Au début biensur conso pseudo normale, jusqu’à ce que les effets s’estompent trop rapidement donc doublement de la dose par deux voir trois.
J’en étais arriver à faire le Tours des pharmacies du coin pour avoir mes boîtes….
Puis j’ai été diagnostiquée positive à la spondylarthtrite ankylosante, mon médecin me mets alors son klipal 500mg et 50mg de codéine, qu’elle bonne idée !!!!
Et en plus il me mets au dosage maximum soit 2cp toutes les 6h , je me retrouve donc tout les mois avec 15 boites de Klipal dans ma pharmacie.

Et puis arrive ce jour, mardi dernier ou je me rends compte que je n’en ai plus, j’ai réussi à vider le stock en 15 jours je suis vraiment choquée et je décide d’en arrêter avec cette merde de codéine.
De toute façon je n’en ai plus et je retournerais pas mendier ma pharmacie ni un autre médecin.

Alors voilà depuis mardi (5 jours aujourd’hui) je vie sans codéine, c’est très dur, le manque est horrible à gérer pour ma part, les douleurs sont horribles dans le dos les jambes, les suées et j’en passe,
Mais j’espère tenir bon et ne pas retourner chercher mon traitement dans 10 jours…,

Courage à tout ceux qui passent par ce moment là, perso vous lire me faire du bien et me motive encore plus à arrêter quand je vous comment j’en chie j’ai pas envie d’y passer encore une fois.

Profil supprimé - 30/03/2022 à 17h55

bonjour tout le monde moi aussi je suis un addict à la codéine depuis l'age de mes 15 ans j'en ai 40 ,j'ai eu beaucoup d’opération dans mon corps (palais, cœur, cheville, genou, oreilles, tibia, et j'en passe) depuis ma tendre enfance et plus spécialement 15 opérations sur ma même cheville suite a un staphylo a l'age de 3 ans et donc a mes 15 ans j'ai commencer a prendre des efferalgan codéines suite a une chute ligament et ménisque arrachés au genou dans un centre de rééducation et depuis je suis accros a sa, j'ai eu efferalgan dafalgan a coup de 20 comprimé par jours même 22 le docteur a eu même marre de moi il m'a sorti qu'il en avait marre d’être mon dealer lol.après j'ai eu une période je faisais toute les pharmacies des villes autour de chez moi je

faisais plus de 100 bornes pour me procurer du codoliprane et la je vous dis pas l'engrenage une fois par semaine aller chercher sa. depuis 2017 je suis suivi par un addictologue il m'a prescrit du dicodin lp 60 j'ai commencer a 16 et a se jour je suis a 22 même 24 comprimés par jour, et j'arrive pas a diminuer de moi même si j'ai essayer 3 arrêts brutals de prise j'ai pas duré une journée maux de tête, sueurs, palpitations, paranoïa, ect donc mardi 5 avril je revoie l'addicto première option, il veut me prendre a l'hosto avec une nouvelle molécule la métadone je sais pas comment je vais réagir depuis temps de temps que je prend de la codeine et a forte dose c'est horrible l'angoisse!!!
merci pour vos conseils si vous en avez, en tout cas moi sa m'a fait un bien fou d'en parler se soir ici même si j'ai aussi quelque membres de ma famille qui me soutient
désolé pour les fautes aussi

Jessica14160 - 06/08/2022 à 14h52

Bonjours à tous

Cela fait 7 ans que je pensais 1 à 2 cachet de codoliprane le soir avant de dormir, cela fait actuellement 9 jours que je arrête mais depuis hier mal de tête insupportable. Je prenais pour des douleurs de dos. Mais pas pour la tête, j'ai appeler le service tout à l'heure qui m'a dit que cela pouvais être un symptome. J'ai aussi des désagrément intestinal pour être poli lol. J'aimerais savoir combien de temps pour vous on durer les maux de tete. Je suis de plus en plus en stresse ett angoisser des qu'un j'ai mal.

cecil - 05/10/2022 à 15h06

Bonjour,

J'ai 40 ans et je prend de la codéine (codliprane, dafalgan codéiné , prontalgine) depuis le décès de ma mère quand j'avais 24 ans (elle en avait 50). J'ai fini les comprimés pour la douleurs de ma mère et ensuite j'en ai trouvé ailleurs.
Au début c'était le week-end, puis 1/ jour tout les jours (pour des maux de tête et le stress de la journée) jusqu'à ma séparation ou j'ai augmenté les doses progressivement (avec la codéine je me sentais moins seule, moins nulle, plus performante, plus adaptée à la société...).
Il y a 22 jours que j'ai arrêté d'un coup (j'étais à 8-10 cp/jour depuis environ 1 an avec 1 à 2 tramadol 50 en plus). Et ça semble aller vraiment mieux aujourd'hui, je suis plus calme et j'espère que je vais dormir correctement cette nuit.
J'ai déjà été a ces doses et ai tout arrêté d'un coup en 2020 et en 10 jours, je me sentais bien (plus de sueurs, diarrhées, impatiences dans les jambes, nausées, douleurs musculaires).
Seulement, plus on en prend depuis longtemps, plus le corps est habitué et là j'ai douillé longtemps. J'attends encore de récupéré un sommeil serein et de pouvoir reprendre le sport (fatigue qui dure).
Je me rends compte que je croyais maitriser ma consommation mais je ne gérais rien du tout, parfois lorsque j'étais avec des amis ou au resto avec mon copain, je m'ennuyais et j'attendais de prendre mon ou mes comprimés (sachant que j'en avait pris avant). J'espère réussir à ne plus y toucher même si un événement difficile arrive de nouveau.
Bref, arrêtez tout de suite (avec l'aide d'un médecin c'est mieux) avant que ce soit pire car la dépendance psychique et physique se mélange et on ne gère plus rien.

Youyou - 05/10/2022 à 16h09

Bonjour, c’est un grand pas pour moi d’assumer enfin la codéine ..

Je ne connaissais pas du tout ce médicament il y’a 7 ans de cela .. après mon premier accouchement, à

l’hôpital le médecin décide de m’en prescrire pour les douleur. 2 comprimés 3 fois par jours.

Je prend les médocs, effectivement avec la fatigue du premier enfant, les insomnies, la vie tout simplement qui n’est pas facile je retrouve un semblant de joie grâce à ses comprimés.

L’ordonnance ce termine je décide de revoir un autres medecin pour prolonger l’ordonnance.. et c’est parti pour 6 ans de codéine.. alors au début 6 par jours ça vous suffit mais l’effet du début n’est plus la .. on augmente petit à petit les doses nous mêmes pour retrouver ce faux semblant de joie et de bonheur. Au bout de 2 mois je décide quand même d’arrêter et là bim ! La réalité me met une grosse baffe à la figure .. alors déjà avec la fatigue du bébé de la vie courante je me retrouve perdu des douleurs horribles se font ressentir .. je vais voir mon médecin je lui demande si il y a une addiction a ses médicaments que je ne connaissais pas ! Il m’affirme que oui .. c’est un dérivé de la morphine .. malheureusement pour moi j’ai un corp qui devient addict trop vite au bonheur .. n’importe quoi qui peut lui faire du bien il s’attache à lui .. voilà mon corp. Je redemande un renouvellement il me le fait sans soucis.. les doses ne suffisent plus .. la codéine de délivre seulement avec ordonnance (on connaît tous les combines ici pour en avoir plus) et je passe facilement de 6 a 12 a 20 .. pour finir j’étais à 3 boîte de 16 comprimés par jours .. j’ai eu 2 autres enfants entre temps ma vie c’est enchaîné le travail les enfants j’ai pas arrêter la codéine pendant mes grossesses c’était vraiment pas le bon moment pour faire un sevrage .. on se ment en plus en se disant que y’a juste marqué danger pour une grossesse mais pas interdit .. on ferme les yeux en espérant que le bébé n’aura rien .. et là on se rend compte à quel point ce médicament nous rend esclave..
je ne trouve jamais le bon moment pour arrêter, tout le monde vous dit d’aller à l’hôpital pendant 10 jours mais vous avez des enfants .. et impossible de les laisser vous êtes perdu et encore une fois le bonheur de ce comprîmes vous manques .. à chaque visite chez des médecins ont me poser la question « vous buvez beaucoup d’alcool? » je ne vois pas une goute .. pour vous dire à quel point mon foie était affecté.

Je voie la joie le sourire de mes enfants, leur câlin leur bisous leur mots doux à quel point cela me touche et le bonheur qu’il me procure est beaucoup plus important que ses comprimés alors je n’ai pas le droit de mourir pas à cause de ça ! Pas pour eux je dois me battre !

Je me dis mais si je meurs à cause de ses médicaments.. mes enfants m’en voudront à vie et s’en voudront également car plutard il diront maman était fatigué à cause de nous et ça c’est hors de question ! Car je ne suis pas fatiguée en réalité c’est tout simplement la vie la vrai la BELLE vie ! J’ai 3 magnifiques enfants et je suis prête à mourir pour eux mais pas pour la codéine !!

Alors depuis 3 jours j’ai commencé un sevrage seule, je suis passé de 36 comprimés à 12 je vous dis pas les douleurs horribles que j’ai actuellement je penses que vous les connaissez tous .. et psychologiquement c’est aussi dur ça me manque mais j’aime par dessus tout mes enfants alors je vais tenir ! La douleur étant toujours là mais à baissé de 10% alors j’ai décidé de baissé à 6 aujourd’hui.. je sais qu’il y aura le fameux pic à nouveau des 48 et 72h mais je vais tenir ! Comme la premier fois ! Ensuite je prendrais 1 comprimés matin midi soir et j’arrêtais. Je veux tout arrêter en 10 jours max je sais c’est un gros combat mais je ne suis pas du genre à faire un sevrage petit à petit dans ma vie si c’est pas tout de suite alors je ne vois pas le bout .. autant souffrir une bonne fois pour toutes et laisser ça derrière moi, mais mes enfants le méritent ! Il mérite une maman vivante et pas morte bêtement.

J’espère que d’ici 1 mois je vous dirais que je ne pleure plus .. que je suis triste fatiguée que j’ai mal partout .. que la vrai vie et dur sans ses comprimés mais c’est la vie et je l’aime

D’autres personnes en sont mortes .. on a la chance d’être en vie et de pouvoir se battre alors faisons le pour les gens qui nous aimes. Et pour nous surtout ! Courage à tous

Une maman qui aimes ses enfants

azzu - 26/10/2022 à 20h39

Cecil et youyou comme je vous comprend. Mon premier cacheton à l'âge de 17 ans grâce à ma sœur ! J'en ai toujours pris avec des périodes d'arrêts qd j'étais à l'étranger ou enceinte.
Voilà un an que j'en prend quotidiennement ça peut aller de 5 par jour à 16, tt dépend. C'est clair que la codeine et moi nous formons un couple, je pense tt le temps à elle presse de rentrer pour en prendre, je mange peu pour mieux ressentir les je me prive d'activité car j'ai envie de rester à la maison et d'e la codéine dirige ma vie, c'est elle qui décide de ce que je fa j'ai deux petits loulous qui n'ont rien demandé, je me prive de loisir avec eux, alors que c'est maintenant que je devrais le faire quand je suis au travail j'en ai envie ... Mon mari est au courant mais il abandonne il ne sait plus quoi faire... Un addictologue m'a conseillé d'aller à l'hôpital mais pareil qui va garder mes enfants ? De plus il y a ce côté psychologique qui no de nous sentir vivante, de nous sentir bien, alors qu'elle prend le contrôle de notre vie.
C'est pour cette raison que j'ai décidé d'arrêter dès demain, je vais le faire de façon brutale pour mieux comprendre ma douleur et ne plus retomber je l'ai déjà fait enceinte, je me sens capable de le refaire et je suis contente de me dire
que je vais pouvoir profiter de ma vie et de celle de mes enfants.
Imaginez-vous votre entourage qui qui doit dire de quoi vous êtes morte ?
Ce n'est pas comme si on avait accidentellement pris trop, là on a volontairement mis fin à nos jours.
Quand je lis des quantités que certaines personnes prennent j'hallucine !.
Prions pour que nous puissions sortir indemne de cette prison et poison.
On va y arriver j'en suis sûre ! Je vous tiens au courant de mon sevrage.

Adictmalheureuse - 07/11/2022 à 19h10

Bonsoir,

Je ne sais pas si il y a encore des personnes sur ce forum mais j'ai tellement besoin d'aide .
Afdict au dafalgan codeine depuis 15 ans, je suis entré 12 et 16 comprimé par jour, j'ai essayé de réduire mais je n'y arrive pas, mon médecin traitant est au courant de cette dépendance, mais pour lui l'arrêt brutal n'est pas possible, (je suis top fragile selon lui..).
Je suis aussi suivi par une psy.
Il est 20h05 et le dernier comprimé à était pris au alentours de 17h00 et je commence déjà à ressentir un manque (mal à la tête).
J'ai tout de même pris la décision de ne plus en demander au médecin, je me retrouve donc sans comprimé mais tellement déterminé.
J'ai déjà essayer l'arrêt de la codeine pendant un journée mais c'est tellement horrible.
Douleurs musculaire, mal de tête, diarrhée (insupportable), je sais que cela fait partie du processus mais j'aimerais savoir ce qui peux m'aider à me soulager ?
Imodium ne marche qu'une petite heure, le doliprane n'a pas vraiment d'action sur moi .
Merci à ceux qui vont pouvoir m'aider.
Belle soirée

azzu - 09/11/2022 à 21h28

J'ai fait mon sevrage la semaine dernière, c'était très dur mais j'y suis arrivée ! Pendant 5 jours j'ai eu diarrhée, mal de tête, jambes lourdes...
Du coup j'ai pris zoplicon le soir, alprazolam la journée, smecta et j'ai porté des bas de contention tte la journée... Au bout de 3 jrs ça allait déjà mieux et le 5ème tt est redevenu normal !
Je n'ai plus de constipation du a la codeine ou encore douleur au foie !
Vous pouvez y arriver... Si vous êtes déterminé vous allez réussir... Ms vaut mieux se sevrer progressivement... C'est moins violent !

Moi j'ai fait brutal et c'est très violent !
Courage vous allez y arriver !

apa69 - 10/11/2022 à 09h54

Bonjour nouvelle je souhaite partager avec sur mon épreuve avec la codéine klipal 600 suite à de grosses douleurs de dos et une sciatique paralysante en 2009 j'en prenait 6 par jour avec une ordonnance faite à 8 par jour et de fil en aiguilles j'en prenait de plus en plus avec en effet un effet de pouvoir déplacer des montagnes mais des descente extrême aussi somnolence limite agressive alors que je suis plutôt quelqu'un de joviale dans la vie et le confinement est arrivé là j'ai dit stop j'ai jeté tout ce qui me restait et plus le choix que d'arrêter et là l'enfer sur terre douleurs abdominale atroces insomnie diarrhée et j'en passe pendant une bonne quinzaine de jours et après tout aller bien j'avais repris les choses en mains et il y a quelques mois mes problèmes de dos sont de retour mon médecin était au courant que j'avais tout arrêté il m'a de nouveau donné le klipal et bien sûr grosse hésitation de ma part mais mes douleurs étaient tellement durs que j'ai fini par en reprendre en me disant que j'allais gérée et bien pas du tout tout est à refaire je suis réparti dans mes travers en 3 mois donc grande résolution de nouveau j'ai diminuer sûr 2 mois très difficilement je dois l'avouer mais aujourd'hui je ne prend plus aucun médicament oui j'ai dérouiller diarrhée et maux de ventre ainsi qu'un sommeil difficile mais cette fois plus jamais mais je tiens quand même à préciser que mon médecin m'a proposé pour mes problèmes de dos de la codéine ou morphine malgré mon nouvel arrêt de klipal je trouve simplement ça incroyable pour terminer ceux qui souhaitent arrêter Tenez bon et surtout plus jamais courage à tous

Adictmalheureuse - 10/11/2022 à 11h42

Merci pour vos retour, ça me semble tellement insurmontable, le docteur m'en a de nouveau donné lundi est bien sur j'en abuse encore .
Je suis déjà sous zopiclone et alprazolam même sans cette addiction.
Jai tellement envie que cela s'arrête.
En plus c'est un nouveau médecin car le mien est parti à l'étranger je vais devoir tout reexpliquer...

Jessica14160 - 10/11/2022 à 15h19

Bonjours

Je suis a actuellement 2 mois sans codéine et pas envie de en reprendre au final le Doliprane conviens bien pour mes douleur parcontre psychologiquement depuis l'arrêt je fait des crise d'angoisse et dépression donc au final je suis sous alprazolam et venlafaxine.

PanzaniAussi - 10/11/2022 à 15h40

@addictmalheureuse je suis de tout cœur avec toi et vraiment avec aucune once de méchanceté voici ce que je peux te conseiller : secoue-toi!
Personne ne pourra t'aider à part toi-même, ici c'est cool pour avoir des conseils, pour dédramatiser la situation et surtout pour montrer que oui, on peut s'en sortir sans codéine !
Tu liras au fil des témoignages que le plus dur n'est pas d'arrêter mais de tenir le coup et d'être assez forte pour ne pas replonger !

Comme beaucoup d'anciens accros à la codéine je suis retombée dedans aussi... Cela fait 5 jours que je suis en plein sevrage (arrêt total). Le premier jour c'était dur, les suivants encore pire ! J'ai cru mourir à un

moment. Mais j'ai tenu bon. Je me répète constamment : Pense à ton foie, pense à ta vie, pense à ta famille. Jusqu'à quand vas-tu combler le vide par la codéine ?
Voilà ce qui m'aide à tenir.
Aujourd'hui grosse migraine, en temps normal j'aurais pris 2 cachets. Aujourd'hui je ne tourne qu'à l'huile de nigelle + cristaux de menthol + repos pour soulager !

Essaie de te répéter que tu es une femme forte, capable de surmonter cette épreuve et que tu y arriveras. Vas-y step by step.
Quand tu penses trop aux cachets, occupe-toi autre part, avec autre chose. Appelle tes proches, visite les.
Je SAIS que ça ne donne pas envie mais il faut se motiver !

Le 3e jour d'arrêt, j'étais complètement vidée, agressive et déprimée. Je ne voulais parler à personne. J'ai dormi toute la journée sans pression et c'est passé.
Essaie de penser au futur qui t'attend sans cette dépendance !
De mon côté j'avais déjà arrêté brutalement une première fois donc je savais à quoi m'attendre, du coup j'ai plus de patience et de courage on va dire. 5 jours après ça va vraiment beaucoup mieux malgré les quelques petites douleurs persistantes. Mais ce n'est pas insurmontable !

PanzaniAussi - 10/11/2022 à 15h43

Ah oui et la diarrhée, il faut que ça sorte
Donc pas d'imodium !

jeremcoco - 24/12/2022 à 15h19

Bonjour à toutes et à tous,

Je ne sais par où commencer. Car je suis ce fil depuis 2017, ayant effectué également un sevrage à la dur à cette époque.
Mais 3 ans plus tard, un accident entraînant à nouveau des douleurs intenses m’a fait remettre le nez dedans, et je sais désormais que je suis prédisposé à l’addiction de cette substance…
Je suis actuellement à nouveau en sevrage à la dur depuis 10 jours aujourd’hui. Les derniers temps de conso étaient à environs 900/1000 mg de phosphate de codé par jour.

Mais cette fois ci le sevrage est bien plus compliqué, émotionnellement et physiquement. C’est comme si je m’étais pris un mur en roulant à pleine vitesse, et j’arrive péniblement à essayer de me relever.
J’assume totalement mes conneries et serre des dents en attendant que la situation devienne à nouveau « normale ». Et cette fois apparemment ça va prendre du temps…
Les jambes qu’on a envie de couper, le bide en vrac pire qu’une gastro, un corps qui est lesté de plomb, un vide intense incroyable en soi, etc…

Ce que j’aurais aimé savoir, 5 ans et demi plus tard, c’est que sont devenus les protagonistes de ce fil ?

Je sais que leur profil a été supprimé pour certain (codeine06 par exemple), mais les lali189, emygalaxie, katharine, Serenamoon, Eric16, et tous ceux que j’oublie.
Ont ils réussi à tenir bon ? Ont ils réellement tourné la page ? Car ils ont laissé leurs empreintes sur ce forum, puis ont continué leur petit bonhomme de chemin. Mais ils n’ont pas idée à quel point ils piquent la curiosité des personnes qui prennent connaissance de leurs calvaires tant d’années après.

C’est un peu une bouteille à la mer que je jette mais sait-on jamais ?

En tout cas, à ceux qui sont aussi en sevrage, ne lâchez rien, c’est une épreuve incroyablement douloureuse, mais qui une fois passée vous rendra votre vie d’avant ! Et je le sais que pour être passé par là il y a pret de 6 ans..

Arret2023 - 17/02/2023 à 07h53

Bonjour,

Après des années à lire vos témoignages pour me motiver à arrêter les Dafalgan codéine et bon nombre de sevrages échoués, je me sens enfin prête.

J’ai 38 ans, je prends des Dafalgan codéine quotidiennement depuis environ 8 ans, suite au diagnostic d’une maladie de Cacchi Ricci donc des calculs rénaux quasi permanents (entre 30 et 40 par an et il faut entre 3 et 5 jours pour les évacuer).

Les médecins n’ont aucun protocole de traitement à me proposer à part de boire 2 litres d’eau par jour et une ordonnance à l’année d’antalgiques pour 12 boîtes par mois dès qu’une crise de coliques néphrétiques survient.

Je suis à moitié hypocondriaque donc je n’ai jamais pris plus de 7 Dafalgan codéine en 24h (le maxi étant de 8). Pour ceux qui pensent que seuls ceux qui consomment des doses éléphantesques vivront un « vrai » sevrage, je vous promets qu’on a autant de symptômes et de douleurs même avec les doses pharmaceutiques, la dépendance ne s’évalue pas en nombre de comprimés

Je pourrais continuer à vivre comme ça mais j’ai des sautes d’humeur, je compte à quelle heure je pourrai prendre les prochains cachets et j’ai pris 15 kg à cause de la constipation causée par la codéine, je veux me sentir bien et libre !

Le côté « récréatif » ne m’a jamais intéressée, je voulais juste calmer mes douleurs mais comme pour beaucoup, la codéine crée des douleurs « fantômes » et je ne sais plus si j’ai un calcul ou juste besoin d’un comprimé et j’ai vécu sans plus de 30 ans alors que j’avais déjà cette pathologie donc je devrais pouvoir m’en passer !

Mon sevrage va être compliqué à gérer dans le temps car le souci est qu’il n’y a aucun autre traitement efficace pour les douleurs donc je vais devoir en reprendre mais uniquement quand ce sera indispensable et réussir à faire la différence et à arrêter une fois la crise passée…

Je précise que j’ai TOUT essayé, du Doliprane à la morphine en passant par le Tramadol et le Klipal, les joints, le CBD, un grand verre de vin, l’homéopathie, Kiné, piscine, ceintures chauffantes, crèmes anesthésiantes, rhumato etc, les Dafalgan codéine sont les plus efficaces et les moins dangereux.

Voilà pour le contexte.
Maintenant le sevrage…

J’ai pris 2 Dafalgan codéine 500 hier à 5h.

Cela fait donc 28h.

J’ai pris des comprimés pour la rétention d’eau hier matin et midi pour éliminer plus vite la codéine.
La journée a été très supportable.
Quelques douleurs et des frissons en fin de journée, j’ai donc pris un Doliprane à 20h et j’ai relativement bien dormi.

Levée à 6h30, un Doliprane pour les courbatures et j’ai réussi à promener tranquillement mon chien, je doutais d’en avoir le courage…

Les désordres intestinaux viennent de commencer donc j’ai immédiatement pris un Smecta car je sais que c’est la priorité pour ne pas être encore plus ko.

Je reviens vous raconter la suite un peu plus tard…

Arret2023 - 18/02/2023 à 06h15

Bonjour à celles et ceux qui liront,

Rassurez-vous, je n’attends aucune réponse, je veux juste ajouter un témoignage récent pour que ceux qui se lancent se sentent moins seuls et j’espère qu’il vous motivera comme les témoignages précédents l’ont fait pour moi.

Jour 3 - 50 h sans codéine
Honnêtement hier a été plus douloureux que les premières 24h.
Le Smecta aide, 1 sachet matin/midi/soir
J’ai également pris 3 Doliprane dans la journée mais plus pour avoir l’impression de tenter quelque chose pour les courbatures, notamment le mal dans tout le dos mais c’est aussi efficace qu’un Tic Tac…
Normal, on est habitués à bien plus fort !

La journée a été très calme, je m’étais organisée pour n’avoir aucune obligation donc j’ai chillé devant une série.

Pas d’éternuements, pas de nez qui coule, pas de nausées, pas de zyeux qui pleurent, je précise car ça peut être un bonus de symptômes que je n’ai pas pour l’instant.

J’ai dormi de 22h à 6h, pas très bien, 10 réveils, autant de rêves étranges et quelques impatiences dans les jambes vers 3h mais je reste motivée !

Ce matin, au réveil, les douleurs dorsales et lombaires habituelles.
Au lieu de prendre 2 Dafalgan codéine et d’attendre 30 minutes en sachant que je serai au taquet après, je me suis levée sans avoir le courage de prendre une douche et j’attends je ne sais pas trop quoi lool

Oui, on est en hiver du coup c’est plus frissons que suées, tant mieux, à choisir je préfère ne pas avoir à refaire mon lit 3 x par jour…

Je serres les dents et je reviens compléter plus tard !

Arret2023 - 19/02/2023 à 07h44

Bonjour à toutes et à tous,

J’avais rédigé un post hier matin à 50h de sevrage mais il n’a pas été publié, soit les modérateurs n’ont pas eu le temps soit il s’est égaré…

C’était beaucoup moins cool que le premier jour, notamment la nuit avec une dizaine de réveils et autant de rêves bizarres.

Hier bah c’était pire
Journée Smecta, douleurs diffuses dans tout le dos et le cou.
Une looonnngue journée.
J’ai essayé de ne pas trop dormir pour être bien fatiguée le soir et j’ai dormi de 22h30 à 6h grâce à un demi Bromazepam.
J’ai la boîte depuis 4 ans donc ils sont bien périmés mais je pense que l’aspect psychologique est plus efficace que le médicament en lui même

Ce matin, 74h sans codéine, je ne suis pas super en forme malgré ma nuit de 8h, j’ai encore mal partout dans le dos et surtout je suis impatiente.
J’ai hâte d’être à demain pour voir si ça va mieux.
Je tiendrai parce que je ne veux plus vivre en comptant les heures pour savoir à quel moment je pourrai reprendre mes cachetons et, comme je l’avais mentionné dans mon premier post, j’ai vraiment un besoin psychologique de reperdre ces 15kg pris à cause de ces médocs, déjà 3 de partis, c’est une immense satisfaction qui me motive a continuer !

J’ai relu tous les messages du fil avant de poster ce matin et je tiens à remercie Codeine06, Emygalaxie, Katharine, Serenamoon et Eric qui, pour beaucoup ont supprimé leurs comptes mais dont les messages m’aident énormément à ne pas lâcher !

Je pense fort à vous et j’espère que votre vie est belle et heureuse aujourd’hui

Arret2023 - 20/02/2023 à 08h23

5e Jour, un peu plus de 100h sans codéine..,

Physiquement c’est mieux, quelques éternuements depuis hier, moins mal partout mais une belle lombalgie quand même.
Mal aux jambes hier soir avant de dormir, j’ai eu du mal à sombrer dans le sommeil mais après ça allait.

Les douleurs lombaires m’inquiètent un peu, j’ai du mal à savoir si c’est le sevrage ou l’annonce de coliques néphrétiques.
Je ne prends plus de Doliprane étant donné que c’est complètement inefficace ni de Smecta.

On verra demain si les douleurs ont disparu et qu’il s’agit d’une ultime mise à l’épreuve de ma motivation.

C’est difficile moralement ce matin.
J’espérais naïvement être en pleine forme et j’ai vite compris que ma journée allait ressembler aux 4 précédentes.

Hier c’était dimanche, plus facile pour moi quand la pharmacie est fermée.
Là je sais qu’en 5 min je peux avoir une boîte de Dafalgan Codéine effervescent et qu’en 20 min tous les symptômes disparaîtront instantanément mais je veux tenir.

J’ai déjà craqué au 5e jour, c’est le pire moralement.

Je ne sais pas si je serai capable de prendre uniquement 2 cachets et ensuite de continuer mon sevrage sans repartir à zéro et repasser par cette galère ou si un craquage entraîne instantanément un retour à la case départ alors je ne prendrai pas le risque et je serai incapable de gérer cet échec.

Trop de sevrages, trop d’échecs par manque de volonté ou facilité, cette fois je m’y tiens.

Courage à celles et ceux qui passeront par là

PanzaniAussi - 20/02/2023 à 08h31

Coucou !

Tiens bon !
Je te comprends et je te confirme qu'à la prise du moindre petit cachet, tu retombes dans la spirale ! "Allez j'en prends un après j'arrête", "allez j'en prends un deuxième pour équilibrer la plaquette", "allez comme je l'ai commencée, je la finis...", "allez vu que j'ai fini une plaquette, autant finir la boite aussi !". Etc.
Ce serait dommage de gâcher toutes ces heures de souffrance pour un ou deux comprimés !

Arret2023 - 20/02/2023 à 09h14

Merci pour ton message qui me motive à tenir en serrant les dents !

J’ai lu que tu en étais aussi au 5e jour le 10 Novembre, où en es tu depuis ?

J’espère que tout s’est bien passé pour toi

PanzaniAussi - 20/02/2023 à 09h31

J'ai eu une rechute en cours de route mais je me suis remise au sevrage ! Depuis tout va bien !
J'ai parfois des sensations de manque lorsque je me rappelle du faux "bien-être" que je ressentais ou alors lorsque je me réveille du mauvais pied. Je me dis "si seulement je me prenais un petit cachet, je serai au taquet" lol heureusement je me reprends bien vite en repensant aux jours de sevrage qui deviennent à chaque fois plus dur à force de consommation !
La dernière fois j'ai cru mourir, mais passés une dizaine de jours je me suis retrouvé à apprécier ma vie sans codéine ! La tête plus légère, l'impression d'être débarrassée d'un poids !
Je rebondis aussi sur tes écrits, quant au fait de savoir si oui non tu as vraiment des douleurs.
À la base je souffre de migraines, c'est pourquoi je suis tombée dans cette spirale. Depuis le sevrage, je me suis rendu compte que mes migraines ont énormément diminué en fréquence et en intensité. Au final c'était une spirale sans fin de prendre de la codéine en cas de douleurs !
Depuis je gère avec l'ibu + menthol + sommeil ! C'est parfait !

Courage, vraiment ça en vaut le coup ! Les premiers jours sont les plus difficiles physiquement. Ensuite, pendant plusieurs mois, ce sera ta force mentale qui sera mise à rude épreuve !

Essaie d'en parler à tes proches pour t'aider à ne pas craquer !
C'est ce que j'ai fait, j'en ai même parlé à ma pharmacienne. Je lui ai dit que si jamais je venais un jour avec une ordonnance de codéine, qu'elle fasse comme s'il n'y avait pas en stock. Si jamais j'arrivais à en avoir, j'ai prévenu mes proches de cacher les boîtes !

Youyou - 20/02/2023 à 10h06

Coucou,

J’avais commencé mon sevrage fin décembre 2022 (j’étais à 30 comprimés par jours) et bien j’ai tenu !!!! Plus aucun comprimés depuis !! C’était très dur psychologiquement.. mais je suis tellement fière de moi ! Et pourtant je voulais craquer tellement de fois .. mais dit toi qu’un jour tu sera bloqué, tu ne pourras plus avoir de prescription pour du dafalgan, ou tout simplement cette merde t’aura emporté.. mon médecin m’avait dit que les médocs de ce genre était la première cause de greffe en France .. sachant que c’est juste galère d’avoir une greffe avant minimum 5 ans .. j’ai pas envie de risquer ma vie pour ça. Bon courage ! Vous êtes plus fort(e)s que ça !!

Arret2023 - 20/02/2023 à 10h08

Merci pour ton message qui m’a reboostée !
J’ai pris une douche bouillante et mis de la crème chauffante aux huiles essentielles et ça va déjà mieux.

J’ai tout expliqué à ma sœur et ma meilleure amie qui me soutiennent de loin et ma fille fait également tout pour m’aider

J’ai également discuté avec ma pharmacienne qui me connaît très bien, pour elle les doses prises même quotidiennement ne sont pas novices mais effectivement bien que j’ai « la chance » de ne pas avoir de dépendance psychologique, l’accoutumance physiologique était inévitable,

On a convenu que je ne prendrai qu’une boîte par mois en cas de colique néphrétique parce que bah faut quand même un peu d’humanité et ne pas rester à souffrir le martyre quand ça arrive mais elle m’a dit que sur 3 jours, soit la durée d’une boîte pour moi, il n’y aurait pas de syndrome de sevrage donc je m’inquiète un peu moins.

Tu peux être fière de toi, tous ceux qui arrêtent et passent par cette phase douloureuse savent à quel point c’est difficile et c’est vraiment une belle victoire d’avoir réussi à s’en sortir !

Je pense que les rechutes font partie du processus et sont mêmes peut être inévitables pour enfin y arriver…

On prend conscience de la faiblesse mais aussi de la force de l’esprit et c’est sûrement une carte importante pour l’avenir

Merci encore pour ton soutien, j’en avais vraiment besoin aujourd’hui

Arret2023 - 20/02/2023 à 10h31

Merci pour tes encouragements Youyou et félicitations pour ton parcours !

Tu peux être fière de toi, il faut beaucoup de courage pour réussir un sevrage aux opiacés, je m’en rends compte depuis 5 jours…

Ma problématique est tout de même différente, je n’ai jamais eu de consommation qui dépassait la posologie, comme je l’ai expliqué précédemment je prenais maxi 6 Dafalgan codéine 500 par jour et je fais des analyses de sang tous les 6 mois, la dernière fin janvier, et tout est nickel.

C’est plus la prise de poids et le manque de liberté qui m’ont motivée à arrêter mais souffrant de calculs rénaux à répétition j’aurai quand même besoin d’un antalgique d’urgence pour les crises, les Dafalgan codéine étant les plus efficaces et les moins dangereux (j’ai testé tramadol, Klipal et Actiskenan (morphine).

L’objectif est donc le sevrage pour après être capable de distinguer une « vraie » crise de colique néphrétique

d’une douleur induite par le médicament.
Sachant que je n’ai jamais ressenti d’effet récréatif ni utilisé la codéine pour me sentir bien ou mieux, c’est vraiment pour la douleur

Belle journée à vous 2, je reviendrai vous donner des nouvelles demain.

Jessica14160 - 20/02/2023 à 11h15

Bonjours

Je suis a 5 mois de sevrage et malheureusement je suis tomber en dépression et grâce au sevrage on m'a déceler un trou le anxieux donc je suis sous anti dépresseur et anxiolytiques et je commence a sevrer l'anxiolytique. Je ne regrette pas le sevrage codéine et pour moi tous vas bien de se côté la. Mais bon j'appréhente les autre sevrages

nineladygirl - 08/03/2024 à 21h26

Bonjour,
Soignée pour une colopathie fonctionnelle depuis novembre à coup d'antispasmosiques, de daffalgan codéiné puis de tramadol et d'acupan, je suis devenue accro au daffalgan codéiné à raison de 6 à 10 par jour.
Ma nouvelle généraliste m'a fait une ordonnance pour 3 mois à raison de 6 par jour tellement j'avais mal et cela ne calmait pas la douleur mais je suis tombée dans la dépendance sachant que je suis bipolaire soignée et que je souffre d'un trouble anxieux généralisé.
Le daffalgan codéiné m'a bien aidée à gérer mes angoisses et j'ai décidé d'arrêter par paliers pour faire un sevrage en douceur malheureusement sans succès car j'en prenais toujours au moins 6 par jour.
Je suis en invalidité et en congés pour une semaine depuis ce midi et je viens de finir mes derniers cachets sachant que j'ai jeté les boîtes qu'il me restait hier soir.
Je commence donc mon sevrage à la dure demain et j'ai très peur sachant que je ne tiens parfois pas 2h sans en prendre.
J'ai fait une prise de sang et tout va bien du côté du foie et je vois mon psychiatre lundi pour mon suivi mensuel pour le trouble bipolaire et anxieux. Je prends déjà des anxiolytiques, antidépresseurs et neuroleptiques qui me font dormir.
J'ai essayé d'organiser mes vacances pour être occupée mais pas trop si je dois avoir des symptômes de sevrage sévères.
J'écris ici pour savoir si quelqu'un s'est retrouvé dans ma situation et si une semaine va être suffisante pour me retaper à défaut de me sevrer complètement.
J'ai prévu d'acheter du diosmine pour la circulation dans les jambes.
Je suis preneuse de tout conseil, partage d'expérience et soutien surtout.
Pensez à moi demain !

nineladygirl - 11/03/2024 à 08h35

Bonjour,
Je suis au 3e jour sans codo et ça se passe plutôt bien.
J'ai eu de fortes diarrhées hier que j'ai soignées avec 2 immodium du coup ça va aujourd'hui pour le moment.
Par contre douleurs dans les jambes que je vais traiter avec du diosmine et de la crème.
J'ai des périodes de grosse fatigue où je fais des siestes et des périodes d'agitation où je n'arrive pas à me poser mais je reste sur mon canapé à regarder mon téléphone. Mon agitation est improductive.

J'ai envie de prendre du codo le soir vers 21h30 mais sinon je m'en passe très bien.
J'espère que le sevrage va continuer à bien se passer comme ça.
Merci à ceux qui me liront.

Naya00 - 27/12/2024 à 23h57

Bonjour ,
Je suis accro à la codéine depuis 2-3 ans je serais même pas dire combien de temps .
Depuis aujourd’hui je suis en sevrage, j’ai plus aucun comprimé chez moi .
Je prennais 6-8 comprimés par jours .
Je suis dans le mal du sevrage c’est horrible je pense qu’à en trouver .
Aujourd’hui 0 productivité dans mon lit toute la journée .
Alors que sous codo je suis à 10000%
J’espère pouvoir arrêter pour de bon j’ai fait plusieurs tentavices mais en vain .
Et là j’avoue que s’en procurer est de plus en plus difficile..
et vous vous allez comment ?

PanzaniAussi - 30/12/2024 à 07h45

Coucou Naya00!
Bon courage à toi et j'espère que tu tiendras le coup face au sevrage ! J'ai fait plusieurs tentatives ces dernières années et je retournais toujours vers la prise de codéine car je cherchais à m'en procurer.
Il y a exactement 64 jours, j'ai pris mon dernier comprimé. Je suis passée par un sevrage extrêmement difficile, j'ai même cru mourir par moment lol.
Après avoir passé toutes ces misères et m'être débarrassée de cette m*rde, je REVIS ! Je n'y pense plus et ma vie ne tourne plus autour de la codéine. Rien que d'y penser ça me dégoûte et surtout je me dis que ça n'en vaut pas le coup. C'est un cercle vicieux, tu chercheras toujours à consommer de plus en plus de comprimés pour avoir cet effet libérateur. C'est horrible de dépendre de la sorte d'un médicament. Vu l'état de sevrage par lequel je suis passée, je ne consommerai plus jamais de codéine ! J'apprends à vivre avec mes douleurs et je suis à l'écoute de mon corps. J'ai mal au dos ? OK, je freine et je prends le temps de me reposer !
Tout ça pour te dire que je sais ce par quoi tu passes. Arme toi de patience et tiens le coup ! La vie après la codéine est merveilleuse ! Sors te promener, repose toi, dors beaucoup, occupe ton esprit et ne pense plus à t'en procurer ! Plus vite tu accepteras que tu n'auras plus de comprimés, plus vite tu te rétabliras ! Par contre je te conseille vraiment de ne plus avoir de codéine à disposition. On n'est pas à l'abri d'être tenté d'en prendre si on en trouve !
Courage à toutes les personnes qui passent par là !