© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment se passe un accompagnement de sevrage ?

Par Profil supprimé Postée le 28/12/2018 17:25

> Cela va faire un peu plus d'un an que j'ai replongé, je prends à forte dose (ça été progressif comme beaucoup je pense) du tramadol (avant c'était codeine) .
> Je voudrais arrêter d'en être dépendante, pouvoir avancer, avoir des projets ...
> Je sais ce que fais un sevrage et j'ai une trouille monstrueuse. Je ne veux pas que ça impacte mon travail et ma vie perso... même si je sais qu'il y aura un avant/après je ne veux pas faire subir aux autres ma connerie.
>
> Je n'ai jamais fais cette démarche avant je m'y étais prise toute seule mais les prises avait durée moins longtemps et je ne connaissais pas l'état de manque .
>
> Comment s'y prendre ?
> Par où commencer ?
>
> Je voudrais vraiment aller de l'avant.
> Merci de m'avoir lu .
>
> Bonne soirée à vous.

Mise en ligne le 03/01/2019

Bonjour,

Vous êtes dépendante au Tramadol et vous aimeriez savoir comment se passe un accompagnement au sevrage. Vous pouvez arrêter seule, cependant il peut être utile parfois d’être accompagné par un professionnel de santé.

Dans un premier temps, il est important de comprendre qu'il existe fondamentalement deux façons d'arrêter, soit de manière brutale, soit de manière progressive. Des symptômes de manque peuvent effectivement apparaître dans les heures qui suivent la dernière prise, d'autant que l'arrêt est brutal. La méthode progressive peut éventuellement réduire la sensation de manque. En effet, les effets indésirables du sevrage, tels que l’anxiété, la nervosité, les douleurs, les insomnies seront moins intenses si la diminution se fait par paliers. De plus, ils peuvent constituer un frein à l’arrêt et potentiellement conduire à une reconsommation.

Il est important de prendre conscience que quelle que soit la méthode choisie, elle est sans risque pour la santé, même si les symptômes ressentis peuvent être douloureux. La durée d'un sevrage "brutal" varie d'une personne à l'autre. Certaines personnes ressentent des symptômes de sevrage pendant 3 jours, pour d'autres cela peut aller jusqu'à 10 jours, les premiers jours étant les plus difficiles.

Vous souhaitiez savoir comment procéder au sevrage et par où commencer. Si vous ne ne souhaitez pas le faire seule, nous vous conseillons alors d'être accompagnée par des professionnels. Si vous ne souhaitez pas vous rendre dans un lieu spécifique, vous pouvez également en parler avec votre médecin traitant.

Sachez qu'il existe des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) dans lesquelles des professionnels sont à votre écoute. Ils peuvent vous accompagner et vous soutenir dans votre démarche d'arrêt. Ils sont aussi à même de vous prescrire si nécessaire certains médicaments de confort, ponctuellement ou sur une période courte. Nous vous joignons en fin de réponse deux adresses sur Lyon.

Vous pouvez également nous contacter par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin et par Chat de 14h à minuit si vous souhaitez discuter de votre situation.

Bien à vous.

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

CSAPA LYADE - LYON

31, rue de l'Abondance
69003 LYON

Tél : 04 72 84 62 00
Site web : lyade.arhm.fr/index.php
Secrétariat : Lundi,mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le amrdi de 10h à12 et de 16h à 18h
Accueil du public : Lundi de 9h à 12h30 et de 13h à 18h, mardi de 9h à 19h mercredi de 9h à 19h jeudi de 9h à 17h30 vendredi de 9h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 13h à 17h30 mardi de 16h à 19h mercredi de 13h à 19h jeudi de 14h à 16h vendredi de 11h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Voir la fiche détaillée