FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SEVRAGE CODÉINE

Par pif40 Posté le 10/06/2021 à 00h37

Bonsoir,
Je prends de la codéine depuis 1993, avec des périodes d'arrêt, relativement courtes, je m'en rends compte avec le recul.
J'ai pris de l'héro pour la 1ère fois en 1982, arrêt en 1986, puis rechute de 1990 à 1993 et de temps en temps jusqu'en 1996, avec prise de codéine quand pas d'héro depuis 1982.
J'ai commencé à prendre de la codéine tous les jours en 1993 pour remplacer l'héro.
J'en ai pris pendant des années, avec de courtes périodes d'arrêt avec traitement par subutex au début des années 2000 puis rechute, et à nouveau subutex vers 2008 avec réussite puisque arrivé à 2 mg par jour.
Et à nouveau Néocodion, et donc augmentation du subutex à 20 mg vers 2011/2012 pour arrêter le néo..
Mon épouse (junk comme moi) est décédée en novembre 2017, rien à voir avec la dope. On a eu le même parcours niveau défonce, et aussi les même dosages, codéine et subutex. On était ensemble depuis début 1992, 26 ans.
En décembre 2017, j'ai replongé dans l'héro.
Début 2018, j'ai réussi à me faire prescrire par mon docteur 10 cachets de DICODIN LP 60 MG par jour, et 2 oxy 30 mg par jour. je ne tenais jamais les 28 jours, parfois à peine 3 semaines.
Je prenais toujours de l'héro, de plus en plus rarement car trop mauvaise, ma dernière prise remonte à octobre 2020.
J'ai commencé à shooter l'oxy courant 2020, et en janvier 2021, miracle, j'ai arrêté l'oxy.
Depuis je m'en fais prescrire 1 boîte de 30 mg 1 fois tous les 25/28 jours, je les shoote, 2 ou 3 jours maxi et la boîte est finie. L'oxy ne me manque pas.
Je prends aussi par jour 2 ou 3 valium 10 mg + 2 ou 3 lexomil + 2 tisanes au rhum. Pour dormir j'ai de l'imovane et de l'atarax, mais souvent je m'endors en regardant la TV ou en lisant, et j'en prends donc peut être 2 ou 3 fois par semaine maxi.
Vendredi 11 juin, dans 2 jours, j'ai rendez vous avec un docteur dans un centre d'addiction, pour arrêter la codéine, j'ai déjà vu l'éducateur psychologue.
J'ai 58 ans, je suis séropositif sans problème (traité sans interruption depuis 2001) et j'ai été guéri de mon hépatite chronique vers 2016.
Je suis séropositif depuis 1982 ou 1985 ou février 1986, je ne sais pas, et ce n'est pas important.
J'ai très très peur d'arrêter la codéine. J'ai l'impression d'en avoir pris toute ma vie, et j'ai très peur de souffrir, d'avoir physiquement mal.
Je supporte mal la douleur due au manque. Je me souviens des jours sans héro quand on était accros, c'était horrible, j'ai peur de revivre la même chose.
J'espérais avoir de la méthadone, mais à priori ce ne sera pas le cas. De toute manière, je ne connais pas de junk qui ait arrêté la métha, donc ce ne sera pas plus mal. Je me vois mal embarqué pendant des années à prendre un traitement qui défonce.
Si quelqu'un a eu un peu le même parcours, et surtout a réussi à arrêter la codéine ou est en train d'arrêter, il peut me faire part de ses trucs, conseils ou autres. Ce serait cool.
Merci d'avance.
Pierre.

11 RÉPONSES

Moderateur - 11/06/2021 à 16h50

Bonjour Pierre,

Merci pour ces explications très complètes. Nous comprenons tout à fait vos appréhensions mais essayez de faire le pari que cela va mieux se passer que ce que vous imaginez. Vous avez à faire face à l'inconnu et cela fait toujours peur, heureusement souvent plus peur que ce qui se passe réellement. Essayez surtout de vivre les choses dans le moment présent et de ne vous concentrer que sur la journée en cours pour garder votre objectif.

Je ne sais pas si vous l'avez vu (il est présentement juste en dessous de votre fil de discussion) mais il existe un long fil de discussion sur le sevrage de la codéine. vous allez y lire les difficultés mais aussi les réussites et l'espoir :
https://www.drogues-info-service....mmateurs/Addict-a-la-codeine-sevrage

Nous espérons que votre rendez-vous se sera bien passé. Courage !

Le modérateur.

pif40 - 12/06/2021 à 06h34

Bonjour ami modérateur,

Merci pour vos encouragements.
J'ai vu et lu en très grande partie le long fil de discussion sur le sevrage de la codéine, mais comme il m'a semblé être surtout en rapport avec l'arrêt de la vente de codéine sans ordonnance, 2017 de mémoire, j'en ai commencé un autre.

Le rdv s'est très bien passé.
Prescription Subutex 20 mg/jour, et 3 ampoules/jour d'ACUPAN à prendre sur un sucre.
Je ne connais pas cet anti-douleur, mais je crois, à voir les ampoules, que mon épouse Isabelle en a eu sur la fin.

J'avais trop peur d'être mal et de me retrouver en galère ce week end,
donc vendredi j'ai pris 6 cachets de Dicodin,
j'ai 4 cachets pour demain samedi,
2 cachets pour dimanche et 2 pour lundi, je les prendrai sans doute avant ...
J'ai balancé les 2 boîtes et quelques qu'il me restait. C'est pas cool, ce sera mon entorse de l'année au tri sélectif.

Pour l'instant, aucune envie de dormir, inquiet et peut être aussi un peu content et fier de mon comportement.
Je vais arrêter, sûr et certain.
Balancer de la codéine alors qu'elle m'a si souvent manquée, c'est de mémoire, la 1ère fois en plus de 35 ans.

A+
Bon courage à tous, moi y compris.
Pierre.

Moderateur - 14/06/2021 à 17h21

Bonjour Pierre,

Comment allez-vous ce lundi ?

Vous avez joint le geste à la parole et c'est le signe de votre engagement a arrêter la codéine. Bravo pour avoir franchi le pas et content que votre rendez-vous se soit bien passé. Oui vous pouvez être fier de vous !

Le modérateur.

---

pif40 - 17/06/2021 à 22h03

Bonsoir,

Dans votre message du 11/06/2021, vous me disiez que cela allait mieux se passer que je ne l'imaginais.
En fait c'est vrai, je considère que je suis clean depuis dimanche, car pris les Dicodin plus tôt que prévu, et donc plus rien d'autre que le traitement normal et prescrit depuis dimanche matin, soit 5 JOURS.
+ valium + lexo + imovane & atarax (vu avec le médecin adicto)

Je suis agréablement surpris par l'efficacité du traitement, car concernant les douleurs rien d'insupportable.
Ou alors malgré mon accoutumance au Dicodin, Le Dicodin LP 60 est du "pipi du chat" comparé au Néocodion !

C'est vrai que ces derniers temps, c'était par jour 10 Dicodin + 2 ou 3 Valium 10 mg + 2 ou 3 Lexomil + 2 voir 3 tisanes au rhum. Au final, sans doute l'alcool + Valium + Lexomil me faisaient autant, voir plus d'effet que la Codéine !
J'ai revu le médecin mardi, je luis ai fait part de mon agréable surprise concernant les douleurs.
J'ai essayé de voir avec lui une éventuelle comparaison Néocodion / Dicodin pour essayer de comprendre, mais il est resté évasif...
Ce n'est pas le plus important.
Je le revois mardi prochain, le 22 sauf erreur.

Les nuits sont courtes, malgré imovane & atarax, 5 à 6 heures de sommeil puis réveil,
Et les journées sont longues, à gamberger,
Aucune goûte de rhum, ce n'est pas bon du tout pour l'estomac,
Ce jeudi a été difficile, je n'avais qu'une envie, être stone.
Il faut que je m'occupe, mais envie que ne rien faire et si possible dormir,
J'ai pourtant des tas de trucs à faire, mais pas le courage, et ce depuis des années,

"le moment présent et de ne vous concentrer que sur la journée en cours" comme vous l'avez dit,
je vais essayer, jour après jour.

Encore merci pour vos encouragement.
Pierre.

---

pif40 - 18/06/2021 à 16h03

Bonjour,

Réussi à sortir du lit vers 15 H,
pour mettre en vente des BDs, revues Métal Hurlant pour être précis, sur le net,
j'y ai surtout en vente des billets et des pièces de monnaies, et un peu de BD,
j'ai un énorme tri à faire au niveau des BDs, et beaucoup de ventes à faire,
je vends sur le net depuis 2005, mais depuis la crise vers 2008/2010 c'est compliqué,
je collectionne les BDs, les pièces de monnaie et les billets de banque, entre autres,
j'espère déménager, donc il faut que je vende ...

Et au moins, ce sera l'occupation de l'après midi,
+ un tour en voiture avec mon fils pour qu'il achète 2/3 bricoles pour son camion quand il sera dispo.

A+,
Bon courage à tous,
Moi y compris.
Pierre.

---

pif40 - 20/06/2021 à 21h37

Bonsoir,

Aujourd'hui 7ème jours sans codéine : YOUPI YOUPI et RE YOUPI

le corps suit difficilement mais il suit, mais dans la tête c'est très compliqué,
hier je suis allé à la plage, mais vraiment bof, aucun réel plaisir, c'est vrai que je n'aime pas Mimizan,
la prochaine fois j'irai à Contis, je préfère et de loin,
ou une balade dans le Cantal et l'Auvergne, balade de plusieurs jours que je repousse depuis plusieurs mois à cause de la codéine,

le pire c'est qu'à la pharmacie où je me suis fait délivrer les derniers oxy et dicodin, j'ai 9 ou 10 boîtes de dicodin qui m'attendent sagement !
il y a 40 km AR, je suis fier de moi qu'elles restent à la pharma,

A+
Courage à tous, et surtout à moi.
Pierre.

Lily93 - 26/06/2021 à 16h53

Bonjour tout le monde!
Suite à 2 ans d'addiction à la codéine KLipal 50mg de codéine et 600 de paracetamol , j'ai décidé que j'allais mettre fin à cette m..de qui me bousillais ma vie, toujours à courir dans toutes les pharmacies, les ordonnances chez les médecins, vomissements, constipation,mal-être lors des rechutes Avec nervosité extrême et tout le tralala... bref vous connaissez!
je prenais 2 boites par jour environ donc l'équivalent de 900-1200 mg de codéine en plus du paracétamol contenu dans le klipal (en gros j'atteignais la dose létale comme disent les médecins) tous les jours.

J'ai été envoyée aux urgences pour vérifier mon foie qui a failli y passer et miraculeusement il est intacte! Bien sûr tout dépend d'une personne à une autre si ça se trouve quelqu'un d'autre aurait pas supporté et aurai le foie bousillé et c'est irréversible.

Tout ça m'a dégoûté donc je suis allée voir mon médecin addictologue qui m'a proposé 2 options : sevrage brutal plus du tout de codéine (mais avec anti douleurs dafalgan, spasfon pour les crampes d'estomac, voltarene pour l'inflammation et l'impatience au niveau des jambes, seresta pour calmer les nerfs et les tremblements plus tiorfon contre la diarrhée tout ça pour une période de 10 jours le temps du sevrage net)
Ou deuxième option qu'il m'avait proposé donc sans souffrance de sevrage c'est le traitement de substitution : subitex à long terme (j'ai dis non, si j'arrête les cachetons c'est pas pour me retrouver avec d'autres à taper 6mois voir 1 an en plus!!!
donc je suis déterminée mais Je ne vous raconte pas l'horreur du pic entre les 24h et 72h!!! douleurs insupportables au niveau des muscles et des articulations des jambes je ne pouvais ni tenir debout ni allongée ni rien j'avais juste envie de couper mes jambes, fortes diarrhée pendant deux jours mais là c'est à une fréquence de deux fois par jour (j'en suis à mon 5 eme jour de sevrage), je dors 2h par ci par là car insomnie totale mais au bout du 4 eme jour j'ai pris mon courage à deux mains et je suis sortie faire du shopping des courses boire des cafés en terrasse, un bon bain chaud avec des huiles essentielles pour se détendre et ne plus sentir ses jambes ... bref j'ai forcé à mort car je n'arrivait presque pas à tenir sur mes jambes mais ça m'a fait du bien plutôt que de rester comme une loque entrain de déprimer au lit sans pouvoir dormir et entrain de taper mes jambes sur le matelas... Sueurs, larmoiements, nez qui coule éternuements aussi mais comme je vous disais le pire c'est les monstrueuses douleurs du corps et des jambes.

Mon message est très long, je comprendrai si vous avez la flemme de lire jusqu'au bout mais tout ça pour vous dire que si vous êtes déterminé dites vous que vous allez souffrir juste 5 jours intensément et qu'ensuite ça va s'estomper petit à petit ...
C'est quoi 5 jours De souffrance physique dans la vie ? Comparé a' toutes les années de galère de la consommation et de tout le merdier qui s'en suit (vous savez de quoi je parle) hein?!
Soyez fort je vous donne tout mon soutien et mon courage!!! Ne vous inquiétez pas le corps et le cerveau s'habituent à tout que ça soit à une substance ou à une habitude quotidienne mais il s'habitue aussi à l'inverse donc à l'arrêt de celles ci. Il lui faut juste évacuer et se ré habituer à son état normal.

Donc voici mon parcours je commence à être libérée petit à petit physiquement et moralement.

Courage à tous car la facilité vient toujours après la difficulté

---

pif40 - 09/08/2021 à 01h09

bonsoir à tous

maintenant plusieurs semaines que je suis clean,
avec le subutex évidemment !
mais c'est vraiment une énorme galère,
les idées claires, la vie est insupportable,
j'ai l'impression de ne plus vivre,
je suis paumé, sûr,
je sais, un peu chaque jour, des objectifs, etc etc

mais je n'y arrive pas,
je n'ai même pas envie d'être stone,
simplement ne rien faire et rester au lit, mais même ça ça me prend la tête et les idées fusent dans tous les sens,
ras le bol,
je comprends pourquoi j'ai pris de la codé aussi longtemps !
espérons que ça va passer ...

A+
Courage à tous, et surtout à moi.
Pierre.

---

pif40 - 09/08/2021 à 01h12

salut,

t'en es où ?
tu as pu tenir le coup ?

A+
Pierre.

Lily93 - 09/08/2021 à 12h20

Salut Pierre,
Oui j'ai tenu le coup, dans 10 jours ça fera 2 mois que je suis totalement clean!
Oui bien sûr que tu vois la vie différemment (pour moi seulement 2 ans sous codéine) mais toi depuis 1993 j'imagine que le choc est là...
Je te donne tout mon soutien pour surmonter cette épreuve car après autant d'années de conso je pense qu'il va falloir quelques mois pour que le moral se stabilise.
Tu sais bien que toute cette période de ta vie sous médoc et autres n'était qu'une illusion et tant mieux que tu n'ai pas envie d'être stone, pour moi ça veut dire que ton sevrage psychologique est finit!
Maintenant il faut essayer de t'occuper comme tu peux même si il n'y a pas de plaisir c'est en faisant les choses que tu éprouvera du plaisir petit à petit. Essayes de te rappeler ce que tu aimais faire avant le début de ta conso, ou même pendant et dis toi que même si tu le vois différemment tu vas t'habituer et ça viendra...
Surtout évites de rester au lit à penser jusqu'à te chauffer la tête.
Pour ma part m'occuper c'est ce qui m'a délivré! (Terrasses,restos,balades,shopping,cuisiner,lire,piscine,organiser des sorties ou inviter les amis et la famille...) bref je ne sais pas ce que tu aimes faire et même si t'aimes rien faire sors, bouge! Lol

Je voulais savoir où tu en est par rapport à ton traitement au subutex? Tu arrives bientôt à la fin ?
Bonne journée à toi et encore une fois LA FACILITÉ VIENT TOUJOURS APRÈS LA DIFFICULTÉ!

---

pif40 - 20/08/2021 à 23h30

Salut Lily,

Merci d'avoir pris du temps pour me répondre,
et un grand merci pour tes encouragements,
BRAVO à toi, t'en es maintenant à 2 mois passés (vu ton post du 9 août),
c'est bon, en principe c'est du passé, revoir un toubib pour les ordo etc etc, c'est trop galère,
c'est pourquoi je dis "c'est du passé",

la vie sous codé, c'était ainsi, en réalité je ne crois pas que ma vie ait été "faussée" par la codé et le reste,
avec de nombreuses périodes d'arrêt de codé, avec ou sans subutex,
j"ai pris du subutex pour la 1ère fois vers la fin des années 90, quand c'est sorti je crois,

j'ai eu le temps de réfléchir depuis mon dernier post,
surtout que très peu voir pas d'alcool sinon brûlures d'estomac,
et maxi 1 valium 10 et 1 lexomil par jour, sinon dodo,
et le soir 1 imovane 7,5 et 1 attarax pour dormir, sinon j'y arrive pas,

en réalité, c'est mon épouse qui me manque, faut pas chercher plus loin,
j'ai du l'écrire dans mon 1er post,
elle a été malade de 10/2014 à 11/2017, 3 ans qu'on a pu passer ensemble à la maison, avec de courts séjours à l'hosto,
et décès en 11/2017,
on était ensemble depuis fin 1991, 26 ans,
de nombreux veufs ou veuves, je suis pas habitué au mot veuf, j'y arrive pas, disent on s'aimait, la vie était super ensemble, etc etc,
mais pour nous, c'était vrai, je bosse plus depuis 2006 et mon épouse a rarement bossé,
on était 24/24 tous les 2 ensemble, avec très peu de contacts avec d'autres, et jusqu'à sa maladie en 2014, peu de choses avaient changé depuis fin 1991,
j'ai eu la chance de connaître le Grand Amour, piètre consolation,
voilà le pourquoi de mon manque d'enthousiasme je pense !
rien que pour pouvoir m'endormir, et malgré les cachtons pour dodo, je n'y arrive qu'en me concentrant sur elle, sinon c'est pas la peine,
c'est triste bien sûr, mais peu de gens ont eu ma chance, je le vois autour de moi,
sors pas les mouchoirs !

je suis pas idiot, quand elle est partie, j(ai compris que c'était fini ...

mais je n'ai vraiment pris conscience de son décès qu'en mai 2020,
soit 2 ans et demi après, je comprends pas pourquoi il m'a fallu tout ce temps, mais c'est ainsi !

Concernant le subutex, j'en suis à 20 mg / jour,
c'est parti pour des années, pour moi c'est pas grave,

le seul truc qui me motive, même si c'est difficile en ce moment car c'est pas la bonne période pour trouver ce que je cherche,
c'est que je veux déménager en Aveyron ou dans le Cantal ou au pire dans le Puy de Dôme, l'Auvergne en gros,
ras le bol de la forêt landaise,
ce sera un peu un nouveau départ, et en réalité le dernier sans doute,

Laisse moi des news de temps en temps,
A+
Pierre.