VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# CODÉINE

Par Birdy Postée le 19/08/2022 15:04

> Voilà ça fait maintenant 5 ans que je prends de la codéine. Maintenant je me l'a fait prescrire et en 4,5 jours les 10 boîtes y passent. Je n'arrive plus à m'en passer. Personne de mon entourage ne le sait. Que dois-je faire pour arrêter ? Merci de votre réponse.

---

**Mise en ligne le 19/08/2022**

Bonjour,

La codeine est un opioïde qui peut facilement engendrer une dépendance. Cela est d'autant plus vrai que le traitement est pris hors prescriptions ou à un dosage plus élevé que celui prescrit. Dans ce cas on parle de mésusage ou de détournement du traitement dans un but d'effet psycho-actif.

La dépendance est dite physique car elle induit des effets de manque physique douloureux.

Mais une dépendance est généralement aussi psychologique. Cela signifie que la consommation joue un rôle dans l'équilibre psychique et émotionnel de la personne en induisant soit un effet de bien-être éphémère ou en voilant en partie un mal-être déjà présent.

Si vous voulez arrêter votre consommation de codeine, il semble important de prendre en compte les 2 aspects de la dépendance. Celle physique et psychologique.

Surmonter le manque physique après un arrêt total peut prendre 8-10 jours. Il est généralement recommandé de diminuer progressivement les doses des opioïdes.

Nous vous conseillons d'être accompagnée par un médecin pour la diminution progressive des dosages jusqu'à l'arrêt.

Prendre en compte la dépendance psychologique implique de vous demander en quoi ses effets psycho-actifs vous ont aidé. Peut-être aviez-vous vécu une épreuve, aviez-vous une fragilité, un mal-être et/ou aviez-vous d'autres consommations de produits psychoactifs auparavant.

Pour surmonter la dépendance psychologique à long terme il est important de trouver du changement dans votre vie pour améliorer votre bien-être sans le recours à la codeine ou autre produit.

Arriver à arrêter et à surmonter vos dépendances peut nécessiter de trouver de l'aide de professionnels.

Il est possible pour le sevrage physique et pour l'aspect psychologique de la dépendance de consulter un médecin spécialisé en addictologie, un psychologue et un travailleur social dans un centre de soins en addictologie. Les consultations y sont individuelles et gratuites et vous permettent de trouver des soins sans hospitalisation.

Vous pourrez trouver des adresses dans notre rubrique "adresses utiles" en sélectionnant le critère "soutien individuel" ou "sevrage ambulatoire".

Vous pouvez également contacter directement nos écoutants par téléphone ou par tchat. L'appel est anonyme et gratuit. La ligne est joignable de 8h à 2h, 7j/7j. Le tchat est accessible de 14h à minuit.

Cela vous permettrait de faire un premier point plus précis de la situation avec nos écoutants et d'être conseillée pour des orientations notamment.

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- Adresses utiles du site Drogues info service