© Drogues Info Service - 9 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Sevrage trama en douceur

Par Cassy33 Posté le 07/08/2022 à 09h00

Bonjour ...
Difficile pour.moi de coucher par message mon témoignage...mais je voudrais amener une petite lueur d espoir..
J ai 46 ans et il y a 6 ans j ai souffert d une douleur sciatique . Mon médecin m a mise sous tramadol...je suis sortie de la pharmacie avec 8 boîtes de ce qui allait devenir mon meilleur ennemi....
Les premiers jours je ne l ai clairement pas supporté...vomissements, crampes abdominale après chaque prises ...mon corps me mettait en garde et je ne l.ai pas écouté..comme je le regrette ....j ai persisté et les effets bénéfiques se sont vite fais sentir...j avais une forme olympique..je dormais moins mais j'avais une energie folle ...je perdais les quelques kilos avec lesquels je bataillais avant l été....ce traitement me donnais le power ....mais au bout de quelques semaines je me suis rendue compte qu au reveil j avais des spasmes intestinaux la chaire de poule des tremblements...jusqu'à la prise de mon précieux cachets j étais pas en forme....bref je pense que je savais à ce moment là que j étais accro.....les mois et les années sont passé...ma consommation avait augmenté et j étais rendu entre 400 et 500 mg par jour ....et puis après est arrivé ce qu il devait arrivé...je me suis retrouvée Ko.il y a 8 mois ....au sol ...j avais fait une crise s épilepsie..je me suis pas raté...la langue ouverte en deux dans la chute ...j ai eu beaucoup de chance car15 min avant j'étais en voiture...cela aurait pu être dramatique ...
Je me suis retrouvé quelques heures aux urgences en cachant bien sur ma consommation de tramadol....j étais honteuse...bref cette crise m'a forcé à réfléchir et à prendre une décision...je suis tombée dans le tramadol après-un divorce difficile mais ma vie pendant ces années tramadol avait évolué..j avais refait ma vie...avec un homme adorable ,j ai un travail que j'aime, une jolie maison ...et surtout mes deux grandes filles avec qui j ai une relation fusitionnelle....je ne voulais pas qu elle perde leur mère à cause de ça...
A partir du moment où j ai pris conscience que j aurai pu mourir les choses se sont mises en place ...j ai beaucoup lu les forum et je savais que je ne supporterai pas le sevrage sec....j ai intégré l idée que ça allait être long ....la diminution s est fait très progressivement...cela m a pris 8 mois ...à baisser le doses petit à petit...et il y a 1 mois et demi j ai commencé à couper mes cachets en deux et il y a 15 jours en 4 .....donc je savais que la dose de tramadol que j avais.dans le Corps était minime....Le matin j avais encore des gargouillis dans le ventre mais ça allait, je transpirai un peu la nuit mais c était gerable ...et hier matin j avais passé une bonne nuit et je me suis levée un peu plus tard que d habitude et la bizarrement ça allait ...juste un peu dérangé au niveau intestinal mais sans douleur ni mal être....donc je me suis dit aujourd'hui tente et ne prends rien ...c est ce que j ai fait ...on est parti à l.ocean avec mon chéri....et face à cette étendue j ai fermé les yeux et respiré à pleins poumons cette odeur d iode et la j ai pleuré....c était la première fois en 6 ans que je n avais pas de tramadol dans le corps...et j ai eu une bouffée de bonheur...oui j étais capable d être heureuse sans mon ennemi...
Hier soir j étais fatiguée et j avais mal.aux cuisses mais ça allait...cette nuit j ai bien dormi ..et en me réveillant ce matin pas de douleurs,ni mal à l'estomac ...j ai juste un peu la tête lourde...mais ça va ....donc je me suis fait mon petit café...ma cigarette (ce sera un autre combat) et je me suis posée sur ma terrasse ....ma phrase c était la même en boucle ...ça y est j ai réussi à te quitter.....la moralité de tout ça c est que pour arrêter le plus sereinement possible il faut accepter l'idée que cela prend du temps....laissez vous autant de temps qu il vous faut...arriver à réduire est déjà une victoire....on en est tous capable . Je n ai pas plus de

courage que quiconque mais je savais que le tramadol n était pas mon amie ....mon corps n appartient qu à moi et ce médicament avait pris le contrôle de tout...
Aujourd'hui je vais reprendre ma vie seule sans lui ...me concentrer sur mes proches ....et juste vivre.....enfin sans culpabilité sans honte sans mensonges....
Je vous souhaite à tous du courage...mais vous l avez au fond de vous n en doutez jamais