

## BESOIN D'AIDE

---

Par Tinouille Postée le 18/10/2022 13:05

Bonjour je suis accro aux médicaments (ixprim) que je prends tous les jours en grandes quantite depuis plusieurs annees Je sais que je suis dependante totalement car l'idee d'arreter me mets trop mal et je consomme en cachette Je suis pas prete a stopper mais j'ai peur pour ma sante J'ai 38 ans et j'ai parfois des angoisses terrible a ce sujet Comment faire? A qui en parlais... Mon medecin generaliste et au courant de mon addiction mais je lui cache tout qd meme...

---

### Mise en ligne le 19/10/2022

Bonjour,

Nous tenons à saluer votre démarche. Demander de l'aide requiert du courage et témoigne de votre détermination.

Vous faites part d'une dépendance à l'ixprim, et d'un double malaise à l'idée d'arrêter, ou de continuer. Nous comprenons ce que vous ressentez. C'est tout à fait normal: l'ixprim est un médicament antalgique opioïde qui génère rapidement une tolérance et une forte dépendance. Petit à petit, le corps s'habitue, et réclame davantage pour ressentir les mêmes effets. Progressivement, on perd les effets positifs, mais l'arrêt ou la réduction génère un état de manque parfois difficile à surmonter (anxiété, troubles digestifs, tremblements, douleurs dans les membres...).

Il est donc normal que vous ressentiez des angoisses à l'idée même d'arrêter.

Vous ne dites pas comment vous êtes arrivés à prendre régulièrement ce médicament, qui habituellement se prescrit plutôt sur des durées courtes. Peut être pourriez vous évoquer avec votre médecin, comme il est au courant de votre addiction, les questions que vous vous posez, vos craintes, voir aussi avec lui si le traitement peut être ajusté ou réduit. Mais vous pouvez aussi, si vous préférez, vous tourner vers une aide plus spécialisée en addictologie.

Il existe en effet des centres spécialisés dans les conduites addictives, qui accueillent toute personne rencontrant des difficultés, telles que la pharmacodépendance (addiction à un médicament). Il s'agit de Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), qui proposent des suivis personnalisés et gratuits par une équipe pluridisciplinaire (médecin addictologue, psychologue...). Vous pourrez y trouver un soutien sans jugement, et à votre rythme: si vous n'êtes pas prête à arrêter, on ne vous y poussera pas. Et si l'arrêt vous intéresse, l'équipe pourra vous proposer une démarche en ambulatoire, ou en milieu hospitalier, selon vos préférences, vos besoins et vos contraintes personnelles.

Nous vous proposons quelques adresses de CSAPA à Nice. N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec l'un d'entre eux.

Vous pouvez également recontacter notre équipe si vous souhaitez poursuivre l'échange autour de ce que vous traversez. Notre service est ouvert tous les jours sans exception, entre 8h et 2h par téléphone (au 0 800 23 13 13, numéro anonyme et gratuit), ou entre 14h et minuit par tchat. Nous comprenons que vous puissiez ressentir de la culpabilité, mais vous n'avez pas à avoir honte. Un très grand nombre de personnes a dû faire face à ce genre de dépendance médicamenteuse. Vous n'êtes pas seule.

Bonne continuation à vous.

---

## POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUC

---

### ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE - CSAPA ODYSSÉE

37 boulevard Carabacel  
- Immeuble le Centralia  
06000 NICE

Tél : 04 93 62 62 10

Site web : [cjc-anpaa06.blogspot.fr/](http://cjc-anpaa06.blogspot.fr/)

Accueil du public : du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h, le vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h. Pas d'accueil le mercredi après-midi

Secrétariat : du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h, le vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h, excepté le mercredi après-midi

Consultat° jeunes consommateurs : du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h, le vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h. Pas d'accueil le mercredi après-midi

Voir la fiche détaillée

## **CSAPA DE L'HÔPITAL SAINTE MARIE**

87, avenue Joseph Raybaud  
Centre Hospitalier Spécialisé Sainte Marie  
06009 NICE

Tél : 04 93 13 57 66  
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h  
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h30

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA EMERGENCE**

5 avenue Martin Luther King  
06200 NICE

Tél : 04 92 47 81 81  
Site web : [www.groupe-sos.org](http://www.groupe-sos.org)  
Accueil du public : Lundi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30, mardi de 9h30 à 12h30 (fermé l'après-midi, sauf semaine paire : ouverture de 16h30 à 18h30), mercredi et jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Vendredi 9h30-12h30.  
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 16h30 à 18h30 (par une éducatrice spécialisée et une infirmière)  
Substitution : Délivrance de méthadone le lundi, mardi et jeudi matin

[Voir la fiche détaillée](#)

### **En savoir plus :**

- Les opioïdes