© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt de la codéine

Par Cipriani Posté le 13/04/2023 à 09h37

Bonjour à tous,

Tout d'abord, j'aimerais vous remercier par avance du temps que vous accorderez à lire le présent post, et pour vos retours qui me seront sans nul doute d'une grande aide.

Voilà entre 4 et 5 ans que je suis addict à la codéine. Je les prends sous forme de cachet de 30mg de codéine, et 500mg de paracétamol.
Mon pic de consommation remonte à l'année dernière. (une boite par jour à raison de 16 comprimés)

J'ai tenté une fois un sevrage avec arrêt net des prises, mais les symptômes étaient si fort que je n'ai pu poursuivre. Cette expérience a été relativement traumatisante …
J'ai tout de même réussi depuis, à baisser ma consommation prenant désormais 4 à 5 comprimés par jour au lieu de 16.
A terme, j'envisage bien évidemment à un arrêt total, mais j'ai tellement peur du sevrage, que je n'ose pas franchir le cap.
J'aimerais sincèrement me faire aider, mais j'ai tellement honte … D'autant que pour obtenir mes comprimés, j'ai parfois fait usage de moyens très limite ce qui ne me ressemble absolument pas. Résultat : j'ai d'autant plus de honte de moi.

J'ai une réelle envie de m'en sortir, mais j'ai tellement honte et peur de m'adresser à des professionnels …
Je ne vous cache pas non plus que le « spectre de l'après » m'inquiète. La codéine m'aide beaucoup à décompresser et j'angoisse à l'idée de n'avoir aucun autre moyen pour me « forcer » à lever le pied et me relaxer.
Si vous pouviez m'adresser vos témoignages et vos conseils, je vous en serais très reconnaissant.

Merci d'avance pour votre bienveillance.

4 réponses

JeVaisArreter - 13/04/2023 à 13h39

Bonjours à toi, si tu veux en discuter en privé et qu'on puisse ce soutenir c'est avec plaisir et même si d'autre personne veut nous rejoindre.je suis en plein sevrage de tramadol depuis 3jours c'est pas facile mais j'essaye de résister à tout que ce soit mes douleur mes inquiétude
tien moi au courant courage

Moderateur - 13/04/2023 à 15h06

Bonjour JeVaisArreter,
Il n'est pas possible de discuter en privé ou de partager des informations personnelles identifiantes, comme des adresses mail, sur le forum.
Ce cadre est posé pour vous protéger et vous permettre d'échanger en toute liberté.
Nous vous souhaitons de bons échanges.
L'équipe de modération

lapindesnuages - 15/04/2023 à 12h06

Bonjour Cipriani,

Déjà FÉLICITATION pour avoir réduis votre consommation de codeine. De plus il est bien que vous ayez pris conscience de votre addiction !! pour autant vous avez un médecin "de famille" qui peut certainement vous écouter et vous aider à arrêté complétement la codeine. Il est là pour vous aider et certainement pas là pour vous juger.
J'en ai avalé beaucoup et à des doses très très importantes. Quand j'ai pris la décision d'arrêté mon médecin a été là pour m'aider et me soutenir et même si cela a été dur pendant trois mois je ne regrette pas cette prise de conscience.
Perso quand je veux décompresser, je vais marcher 10 bornes dans la nature seul ou accompagné, je regarde le ciel, le monde, j'écoute les oiseaux et je fais des câlins aux arbres en les prenant dans mes bras, même si au début je trouvais ça couillon et bien 6 ans après je continu. C'est à vous de trouver ce qui vous convient le mieux.

Soyez fort/te et prenez soin de vous.

JeVaisArreter - 20/04/2023 à 14h29

Bonjour à tous je suis à j-10 sans aucun anti douleur les symptômes physique tel que la tension et le rythme cardiaque élevé on fortement diminuer le stress et l’anxiété aussi. il me reste juste l’épisode d’une petite déprime (j’ai pas du tout le moral je sais pas pourquoi je me pose à chaque fois la question de pourquoi je suis triste et je me dis que je suis que à 10j de sevrage) j’espère passagère ensuite j’aurais passer le cap du sevrage tenez bon ce n’est que quelque jours de souffrance pour une vie en bonne santé !!