

# Tramadol, comment réellement s'en sortir ?

Par Schoppenhauer Posté le 17/01/2026 à 13h27

Bonjour,

Le message risque d'être long et j'en suis désolée je remercie ceux qui prendront le temps de le lire. Je suis née avec une malformation importante, ma première opération a été à mes un an et elles se sont enchaînées dans mon enfance, j'ai été assez tôt confrontée aux anti douleurs, gaz (meopa), anxiolytique avant les opérations et la nuit pour les douleurs. Vers mes 10 ans, j'ai dû être hospitalisée pendant une année entière car l'opération était trop lourde et nécessitait ce temps de convalescence. J'étais trop jeune pour avoir droit à une pompe à morphine. J'avais de lourds médicaments (dont le tramadol) pour m'aider à gérer les douleurs. La routine était simple : soins au réveil avec le gaz pour ne pas trop avoir mal, puis stone toute la journée en planant. Quand les douleurs régressaient ponctuellement je n'avais pas d'antalgiques et je remarquais sans savoir pourquoi que je tombais dans un état d'irritabilité et de sensibilité extrême. À la fin de mon hospitalisation, ils m'ont laissé sortir sans diminuer progressivement avant les traitements. Je prenais en tout jusqu'à 32 comprimés par jour (d'autre médicaments) et la plus rien. Les mois qui ont suivi ont été un véritable enfer pour moi, j'étais jeune, j'entrais en cinquième au collège, mais je suis tombée dans une dépression sévère, je ne dormais plus la nuit. Je faisais des crises de kinesthésie sans savoir à l'époque que cela portait un nom. Ça me rendait folle et ça rendait fous mes parents de me voir avoir ces crises qu'ils pensaient être anodine. J'ai compris des années plus tard que je vivais simplement un syndrome de sevrage assez dur. Des années plus tard, je suis tombée dans diverses addictions (cannabis, aérosol, alcool) tout ce qui pouvait me faire fuir la réalité et je pense qu'inconsciemment mon cerveau associait le fait d'être dans un état second à une pause dans ma douleur (émotionnelle comme physique) car ça avait été son utilité principale des années plus tôt. J'ai développé une maladie chronique vers mes 21 ans, me faisant souffrir affreusement et ma santé en générale s'est dégradée, avant ça j'étais revenue à la seule consommation de cannabis. Plusieurs traitements antalgiques ont été testés mais évidemment vous vous en doutez, seul le tramadol a réussi à enlever les douleurs. Les années passent et mon ordonnance est maintenant celle là pour les douleurs : tramadol 50 mg deux comprimés matin et soir + tramadol libération immédiate 50 mg en cas de crise immédiate. Quel bonheur ça serait de pouvoir me contenter seulement de ces doses. J'ai aujourd'hui 24 ans et je dépends uniquement de cette molécule, elle a modifié toute la construction de mon cerveau et de ma vie, mes habitudes, beaucoup de choses tournent autour du tramadol dans mes pensées. A une certaine époque j'ai même osé prendre 15 comprimés d'un coup (une demi boîte) en espérant presque mourir en pleine extase. Je suis à côté traitée pour une dépression chronique, mais qui au final peut être ne serait pas là si je n'avais pas connu le tramadol. J'ai beaucoup de fois espérer mourir sous tramadol quand je dépassais trop les dosages. Je me retrouve juste aujourd'hui avec un cerveau atrophié sans savoir qui je suis sans cette molécule. J'ai peur d'arrêter car je suis consciente que si je deviens sobre je ne connaîtrai plus jamais ce bonheur chimique qui ne vaut aucun bonheur de la vie sobre, qui est fade et sans plaisirs, je n'y trouve pas ma place en tout cas. Je souhaite vraiment arrêter le tramadol car je deviens petit à petit l'ombre de moi même et je ne veux pas tomber plus bas que je ne le suis déjà. Je sais que ça sera dur très dur mais je veux y arriver. J'ai déjà réussi à réduire et à même arrêté pendant quelques semaines en me forçant à ne pas retourner à la pharmacie, mais j'ai craqué, mon corps m'a fait croire que j'en avais besoin pour aller mieux. Je rechute toujours. J'aimerais que le tramadol ne me soit plus donné, mais je suis terrifiée à l'idée de sentir de plein fouet mes douleurs. J'ai peur du sevrage, de la dépression qui suivra. Existe t'il des médicaments pour aider

pendant le sevrage ? Comment faire ? Avez vous des astuces pour vous forcer à prendre le bon dosage ? Je suis en détresse et j'ai vraiment besoin d'aide.  
Merci encore de m'avoir lu.