

Vos questions / nos réponses

# Tramadol

Par [Safyra](#) Postée le 30/04/2026 03:32

Bonjour, je veux arrêter seul la prise de tramadol. Ma famille ne sait pas que j'en prend. Le tramadol est en train de détruire ma vie sociale. Aidez-moi svp

---

## Mise en ligne le 30/04/2026

Bonjour,

Le tramadol est un médicament antalgique qui fait partie de la famille des opioïdes. Un usage répété de ce médicament crée un phénomène de tolérance, c'est-à-dire la nécessité d'augmenter les doses pour ressentir les effets, et une dépendance.

A l'arrêt des consommations, un syndrome de sevrage peut apparaître. Il se caractérise par divers symptômes tels que des douleurs osseuses et abdominales, des diarrhées, des frissons, une transpiration excessive, de l'anxiété...

Les manifestations du manque débutent en général 24 heures après l'arrêt des consommations, atteignent un pic entre 48 et 72 heures et enfin disparaissent après environ une semaine. Ce qui peut perdurer une fois que ces symptômes physiques se sont calmés c'est un état de mal être et du « craving » (envie irrépressible de consommer).

Il est possible d'arrêter seul, cela ne représente pas de danger pour la santé, mais cela peut être très éprouvant physiquement et psychologiquement. Pour éviter des symptômes trop intenses, il est recommandé de diminuer petit à petit les dosages jusqu'à l'arrêt total.

Dans le cas où vous ayez besoin d'une aide extérieure, sachez qu'il existe des dispositifs où les consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites. Nous sommes à votre disposition si vous souhaitez revenir vers nous. Notre service est ouvert tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.

---

**En savoir plus :**

- ["Les opioïdes"](#)