

Vos questions / nos réponses

contacts et aides pour arrêter la codéine

Par [jarmush](#) Postée le 26/06/2026 14:51

Bonjour Je prends des cachets de paracetamol codéine depuis plus de vingt ans, pas tous les jours mais de manière régulière pour "décompresser" le week end ou parfois le soir. Je pensais que je pourrai un jours arrêter mais je n'y arrive pas. Je n'ose pas en parler à mon entourage, j'ai trop honte. Ni au médecin, qui par ailleurs m'a fourni des ordonnances pendant des années pour soigner mes migraines (enfin c'est ce que j'ai donné comme prétexte). Je n'ose pas aller dans des centres pour addictions car j'ai l'impression que ma situation est ridicule, comparée à d'autres qui prennent vraiment des doses importantes; moi c'est entre 6 et 9 cachets par semaine. Pour autant je n'arrive pas à me dire que je dois m'en passer définitivement, donc je pense que j'ai une addiction. Merci pour votre réponse

Mise en ligne le 30/06/2026

Bonjour,

Nous comprenons vos difficultés, tant avec la codéine que pour solliciter les centres d'addictologie.

Même si vous n'avez pas une consommation pluriquotidienne de codéine, ces prises de codéine, détournées d'un usage médical et ponctuel, atteste d'une conduite addictive. La codéine semble avoir une fonction pour vous, comme vous l'avez très bien dit. C'est une forme d'automédication. La codéine vous permet de décompresser dans des moments de tension ou de surcharge.

Depuis longtemps, vous avez appris à fonctionner grâce à cette "béquille", et il est donc normal d'avoir du mal à vous en détacher, malgré votre prise de conscience et votre détermination à arrêter.

Nous ne savons pas si vous avez déjà réfléchi et essayé d'autres pistes pour décompresser. Modifier certaines habitudes de vie peut permettre de relâcher la pression autrement qu'avec la codéine: introduction de routines, activités ressourçantes, repos, techniques de gestion du stress... La mise en place de ces nouvelles habitudes peut prendre du temps et apparaître au début comme bien moins efficaces qu'un comprimé de codéine. Cependant, petit à petit, votre organisme saura qu'il peut compter sur d'autres stratégies pour décompresser.

En parallèle, vous pouvez essayer de diminuer progressivement votre consommation de codéine, en vous fixant un nombre limite de comprimé par semaine, puis en diminuant doucement semaine après semaine. Nous ne vous cachons pas que cette période de diminution, même progressive, peut amener de l'inconfort (tensions corporelles, anxiété...), voire des symptômes de sevrage éprouvants. Vous pouvez garder en tête qu'il s'agit d'une période transitoire, et que le but est de retrouver un mieux être.

Au cours de cette démarche, vous aurez besoin de soutien. Nous vous encourageons à réfléchir à l'idée de vous confier au moins à une personne de confiance, afin d'être épaulé.

Si vous vous sentez à l'aise d'habitude avec votre généraliste, essayez de lui faire part de votre problématique avec la codéine. Votre médecin peut vous aider à comprendre ce qui se passe et à vous aider, même si nous comprenons que la honte et la culpabilité freinent ce recours.

S'il vous est vraiment difficile d'en parler à votre médecin ou de vous rapprocher d'un centre d'addictologie, vous pouvez envisager de consulter un ou une addictologue en libéral. Sachez cependant que peu importe la quantité de comprimés, vous avez besoin d'aide, et votre demande est tout à fait légitime. Au cas où, vous trouverez en fin de réponse un lien vers un répertoire spécialisé en addictologie, où vous pourrez retrouver une liste de médecins addictologues en libéral (Sélectionnez un annuaire > Médecins > Addictologue libéral), en fonction de votre département.

N'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe en cas de besoin. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), ou par tchat entre 14h et minuit en semaine, et 14h et 20h le week-end.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- [Fiche sur les opioïdes](#)

Autres liens :

- [Arrêter, comment faire ?](#)
- [Annuaire Addict'aide](#)