Forums pour les consommateurs

Tramadol

Par Colin Posté le 10/08/2026 à 07h55

Renseignement pour arrêter

1 réponse

Mannaz95 - 21/08/2026 à 14h26

Bonjour,
Le meilleur Conseil que je peux te donner c'est de te rapprocher d'un csapa. Il y en a forcément un près de chez toi et là bas tu sera pris en charge efficacement par un psychologue et un addictologue.
C'est vraiment important d'avoir une prise en charge adaptée pour sortir de la dépendance.
En plus d'un suivi adapté je te conseille de changer un Max de choses dans ta vie, de mettre de côté tout ce qui peut te rappeller ta consomation. Ça peut être des musiques, des films, séries, des lieux, des personnes...
Et une fois tout ce travail commencé, si jamais tu as des rechutes, n'en ai pas honte et ne te décourage jamais.
Prépare toi aussi à l'avenir à avoir plus ou moins souvent des envies de reprendre, malheureusement c'est quasi inévitable. Mais dans ces moments rappelle toi de la difficulté que tu as eu à arrêter et garde en tête que ta consomation ne t'a apporté rien de positif.
Bon courage à toi, tu vas t'en sortir, n'en doute jamais.