

Piégée par le Tramadol pour tenir face au travail et à la dépression : j'ai peur

Par LaPetiteLouve Posté le 30/09/2026 à 20h07

Bonjour à tous,

Je viens vers vous aujourd'hui parce que je me sens dans une impasse totale et j'ai besoin de lire vos retours ou du soutien.

Je suis tombée dans l'addiction au tramadol il y a quelques mois. Au départ, j'en prenais pour mes règles qui sont extrêmement douloureuses. En parallèle, je traversais une grosse dépression liée à mon travail, dans un climat toxique où une collègue fait régner la terreur et où tout le monde suit par peur.

Rapidement, je me suis aperçue que sous tramadol, ma dépression s'envolait : je prenais tout du côté positif, j'étais apaisée. Aucun des antidépresseurs ou anxiolytiques qu'on m'avait prescrits par le passé n'avait jamais fonctionné, alors le tramadol est devenu mon unique béquille pour "aller bien" dans ma tête. Extérieurement, personne ne se doute de rien : je n'ai pas l'air défoncée, juste gentille, souriante et épanouie. Je prends généralement entre 150 mg et 200 mg par jour.

Aujourd'hui, je sais que mes stocks vont bientôt s'épuiser et c'est la panique totale. Quand je n'en ai plus, le sevrage physique est une chose, mais c'est surtout mon mental qui me terrifie + la grosse fatigue que j'ai au quotidien dû à la dépression qui m'empêche carrément de faire quoi que ce soit impossible de bouger : les idées sombres reviennent au galop, je ne crois plus en rien, la dépression est d'une violence extrême. Je n'ose pas en parler à mon médecin parce que je ne me sens pas en confiance avec elle, elle a toujours fait le minimum pour ma dépression donc j'ai arrêté d'en parler et j'ai peur qu'elle me coupe tout d'un coup alors que je sais que je ne pourrai pas supporter cette souffrance psychologique et mes douleurs de règles (pour lesquelles le tramadol est parfois même juste à limite, mais le bien-être mental aide à encaisser).

Je n'en peux plus d'être prisonnière de cette substance pour simplement réussir à vivre et à supporter mon quotidien. Est-ce que certains d'entre vous ont vécu cette double dépendance (douleur + soulagement de la dépression masquée) ? Comment avez-vous fait pour surmonter la peur du sevrage et trouver une alternative ?

Merci de m'avoir lue.