© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Envie d'arrêter la codéine

Par Profil supprimé Postée le 24/09/2013 16:56

> Bonjour, je suis polytoxicomane et suicidaire… une drôle de façon de se définir mais c'est ainsi. Ma vie se limite aux drogues que je consomme depuis l'âge de 16 ans (j'en ai 40 aujourd'hui). Aujourd'hui je prends des néo (depuis 20 ans à hauteur de 3 boîtes par jour…pour l'instant). J'aimerai arrêter mais… je n'y arrive pas. A plusieurs reprise des docs m'ont conseillé de prendre du subutex mais j'ai trop peur d'être dépendante de ce produit, je ne le connaît pas et j'ai peur d'aimer son effet. J'ai pris tous les médocs possible et imaginable, de la cocaïne, de l'héro et j'ai tout arrêté. Il ne reste que ces foutu néo… j'ai vu des psychiatres qui me prescrivaient des médocs et bien sur ça n'a pas marché parce que je n'arrive pas à les prendre pour me soigner mais pour me défoncer (donc surdosage). En ce moment je suis suivi par un psychologue (avec l'asso AMPTA), le soin par la parole… je n'y crois pas trop. Qu'est-ce qui me reste comme solution ? Merci pour vos réponse.

Mise en ligne le 25/09/2013

Bonjour,

Après avoir pris différents produits, il vous reste aujourd'hui la codéine, dont vous n'arrivez pas à vous défaire. Nous saluons les démarches déjà effectuées pour vous faire aider, même si, pour l'instant, vous continuez de consommer.

Vous nous demandez les solutions qui vous restent, en-dehors d'un traitement de substitution et/ou d'un travail psychologique. Vous pourriez éventuellement demander au centre qui vous suit s'il serait envisageable de faire une cure de sevrage pour arrêter totalement la codéine. Parallèlement à cela, il existe, à Marseille, des groupes de paroles pour les consommateurs, appelés Narcotiques Anonymes. Ces groupes fonctionnent de la même façon que les Alcooliques Anonymes et proposent un soutien pour les pairs. Nous vous indiquons leur site en fin de message, n'hésitez pas à le consulter.

Le soin par la parole, vous n'y croyez pas trop, et pourtant... nous ne pouvons que vous encourager à poursuivre dans cette voie-là. Des médecins vous ont proposé du subutex mais vous craignez d'aimer son effet et d'en devenir dépendante comme vous avez pu l'être d'autres produits. D'autres médicaments vous ont été precrits, sans succès, car vous en abusez. Etant donné tout cela, il semble primordial de poursuivre votre réflexion sur ces consommations, la place et la fonction qu'elles ont pris, pour vous, au fil de votre histoire. Et ce travail-là, c'est au cours d'une psychothérapie qu'il pourra se faire.

Si la parole ne vous aide pas à avancer, peut-être pourriez-vous trouver un début de solution grâce à des techniques plus corporelles comme la sophrologie, la relaxation... dont l'objectif est un apaisement physique et, par conséquent, psychologique ?

Nous vous souhaitons de trouver l'approche qui vous conviendra au mieux, et vous encourageons dans cette recherche.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, vous pouvez nous contacter au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

En savoir plus :

- Narcotiques Anonymes