VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE CODÉINE ?

Par Profil supprimé Postée le 14/11/2015 13:36

Bonjour,

J'ai 18 ans et je pense devenir accro à la codéine. Depuis environ un an je prenais de temps en temps (assez rare tout de même) du dafalgan codéine a des doses assez fortes pour ressentir les effets de la codéine mais pas assez pour endommager mon foie avec le paracétamol. Etant très anxieux et un peu con c'était à des fins récréatives, pour dormir etc. Je n'ai néanmoins jamais eu de problème, depuis ces derniers jours..

Il y a deux mois, je vois qu'on peut se procurer de la codéine sans paracétamol et surtout sans ordonnance via plusieurs médicaments. J'ai opté pour le paderyl où j'achetais des boîtes en ligne. A ce jour, depuis donc deux mois, j'ai eu 9 boîtes de paderyl consommées. Parfois moins, parfois plus, ça me rendait de meilleur humeur et je dormais comme un bébé, bref le rêve...

J'ai fini ma dernière boîte il y a trois jours, je ne compte pas en racheter car je n'ai pas enfin de me faire un budget pour en acheter régulièremetn, donc c'était un arrêt "brutal" et dès le lendemain : courbatures, insomnies et début de depression. Actuellement je me sens très triste, demotivé, j'ai des idées noires et honnêtement, c'est une torture.. néanmoins je ne pense pas avoir envie de reprendre de la codéine, même si je sais que ça vient de ça, et qu'en reprendre me fera sentir mieux.

Je ne veux pas que cette "depression" dure, je suis en fac de droit et je ne fous plus rien depuis trois jours, j'abandonne le sport, bref c'est vraiment invivable, ça vient vraiment de la codéine ? Je pense que oui mais je suis pas pro en la matière, et si c'est le cas, est-ce parce que j'ai fait un sevrage trop brutal ? Devrais-je me racheter une boîte pour en prendre peu à peu progressivement jusqu'à ce que mon corps élimine tout ?

Merci d'avance

Mise en ligne le 16/11/2015

Bonjour,

Il est établi que la codéine génère une pharmacodépendance et les symptômes que vous rapportez illustrent votre manque à ce médicament.

Pour éviter ou limiter le caractère dépressogène du manque de la codéine, il est suggéré, en raison de sa capacité très addictive, de procéder à une diminution progressive par paliers des dosages. Ce procédé pourrait permettre d'atténuer le manque et ses symptômes même s'ils ne disparaissent pas totalement. Il est également recommandé de le faire avec l'aide de spécialistes, plus précisément de médecins spécialisés en pharmacodépendance.

Nous vous recommandons ce lien de notre site pour accéder aux adresses de centres situés dans votre département de résidence que vous pouvez contacter. Il n'y a pas que des médecins qui vous accueilleront mais également d'autres professionnels au besoin. En effet, ce sont des équipes pluridisciplinaires composés de psychologues, psychiatres, médecins spécialisés ou généralistes, etc. Chacun dans son domaine de compétence s'emploiera à vous aider à vous défaire de la codéine et aller mieux.

Soulignons également que si votre tempérament anxieux ou votre jeunesse vous ont placé dans une sorte d'automédication, avec tout ce qu'elle comporte de « bénéfices » mais surtout de risques, cette option vous a peut-être privé d'envisager d'autres voies et moyens plus avantageux autant psychologiquement que physiquement.

Si vous souhaitez avoir une première écoute, un premier soutien et une réorientation si nécessaire, vous pouvez nous contacter par tchat (gratuit et anonyme depuis notre site) tous les jours de 14h00 à 2h00 du matin ou par téléphone, gratuitement et anonymement, en composant depuis un poste fixe le 0800 23 13 13.

Bon courage et bien cordialement.