© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Quatre mois de sevrage

Par Rodneymullen Posté le 16/12/2024 à 00h11

Je témoigne ici pour partager ma situation et savoir si d’autres personnes sont passées par le même chemin que moi.

J’ai 34 ans, et j’ai consommé depuis mes 18 ans. Au départ de l’alcool, qui a ete dès le départ problématique, avec du binge drinking et des comportements honteux lorsque j’étais ivre. Je mélangeais l’alcool a mon traitement médicamenteux car j’avais en parallèle un suivi psychiatrique pour dépression et anxiété. J’avais des relations sexuelles alors que j’étais saoul. J’avais des conduits à risque.

Puis très vite, le cannabis est venu s’ajouter. J’ai consommé beaucoup, presque quotidiennement. Forcément, j’ai délaissé mes études, et je n’ai pas eu mon diplôme.

Au décès de mon père, les choses ont empirees. Je me suis réfugié dans l’alcool et le cannabis. J’avais 22 ans et je consommais désormais seul chez moi.

Puis je suis monté à Paris pour faire ma carrière musicale, et j’ai eu mes premiers contacts avec la cocaine et l’ecstasy/MDMA. Je continuais à me défoncer tout en prenant des traitements (dont benzo). J’ai appris que j’allais devoir devenir père, tout en devant gérer un contrat en maison de disques. Je me sentais perdu, j’avais beaucoup de pression mais au fond de moi j’ai un mal de vivre immense. Je voulais fuir ma vie.

J’ai fini par exploser en plein vol, j’ai perdu mes opportunités musicales, ma copine qui venait d’accoucher, et j’ai fini en HP.

J’ai alors traversé une longue dépression, sans comprendre encore mes problèmes de dépendances.

J’ai déménagé pour vivre près de mon fils, et j’ai consommé de plus en plus de cocaine, d’alcool de cannabis, et d’ecsta. Cela a duré sept années. Il y avait de rares accalmies dans la dépendance, mais globalement j’étais prisonnier du produit, je gaspillais ma vie, mon argent, je délaissais tout au profit de la defonce. J’ai eu une nouvelle opportunité musicale, j’ai passé du temps à Paris mais encore une fois la defonce à pris le dessus, et le projet est parti en fumée, mes illusions avec.

En 2022, j’avais une nouvelle cherie que j’aimais, je voulais la suivre car elle partait vivre à Montréal. J’ai réussi à tenir presque quatre mois, mais j’ai fait l’erreur de goûter un « très bon vin » au restaurant et boum badaboum, j’ai rechuté pour deux ans. Entre temps j’ai perdu ma copine. Et je suis retourné vivre en France. Je me réfugiais dans la defonce pour oublier un chagrin amoureux et mes déceptions artistiques. J’avais l’impression d’avoir tout perdu. Tout gâché. Je me suis de plus en plus enfoncé. Je prenais de la coke au moins une fois par semaine, de l’alcool et du cannabis chaque jour.

Ma vie a changé en octobre 2022 quand mon psy m’a diagnostiqué : j’ai un trouble borderline. Je mettais enfin un nom sur toutes mes souffrances, toutes mes errances.

Vers juin-juillet 2024, je consommais certains soir, chez moi, seul, de l’alcool, une dizaine de joints, 5 ecstas, 3 grammes de coke tout seul en une nuit.

Un soir, j’ai cru mourir en faisant un bad trip à la ketamine, en prenant une dose trop forte mélangée à de l’alcool.

J’ai cru que je ne m’en sortirais jamais, j’ai prié Dieu de me sauver. Je me suis fait hospitaliser mais après deux sorties causées par le craving (je suis sorti pour aller consommer une flasque de Ricard, deux pintes et du cannabis), j’ai abandonné l’hospitalisation.

Mais j’y suis arrivé. Je suis parti en vacances à la campagne, loin de tout, près de ma mère et de mon fils, dans un camping, loin de toute tentation, près du calme d’un lac. Je suis retourné à la messe. Trouver un sens spirituel m’a permis de m’accrocher à un espoir.

Voilà quatre mois que je suis abstinent de tout produit.

Je fréquente aussi les NA. Qui m’aident beaucoup.

Je suis très fier de moi. J’ose croire que le plus dur est derrière moi.

Malgré cela je ressens encore beaucoup de fatigue. Je suis constamment fatigué. Je suis souvent parano, j’ai l’impression que les gens m’en veulent comme s’ils complotaient contre moi, comme si le monde me voulait du mal. Je peux parfois m’irriter vite. J’ai beaucoup de mal à m’aimer et à me dire que je suis encore capable d’accomplir des choses dans ma vie. J’ai l’impression d’avoir tout gâché, tout mal fait. C’est très dur de se pardonner d’avoir tant délaissé et gâché sa jeunesse et sa vie. D’avoir gâché ses oporunites.

Le plus dur, c’est aussi de vivre désormais avec mon trouble borderline à vif, sans avoir de cachette.

Je voulais savoir si cette immense fatigue était normale. Si même après quatre mois le corps avait encore besoin de guérir. Car je suis un peu inquiet, je pensais que après toutes ces semaines clean je me sentirais mieux.

J’attends vos témoignages et vos retours concernant cette étape des quatre mois.

Bon courage à tout le monde

2 réponses

Nuage1 - 01/01/2025 à 11h06

Bonjour je suis tres émue de vous lire et admirative pour cette révélation solution qui vous a permis de vous sauver. Je ne suis pas conso, mais maman. Ma fille a replongé apres 3 mois a cause "d une nouvelle cok tres bonne" bref du n importe quoi.
J ai lu tellement de chose sur le sujet qu il est normal que la fatigue perdure longtemps. Évidemment pas des années !
Votre corps a ete malmené pendant des années, il est au repos, fatigué. Vous allez reprendre des forces. Il

vaut mieux etre fatigué pour retrouver un corps et un esprit sains qu'être comme avant. Prenez des vitamines, des fruits avec vit c, demandez a votre pharmacien ou dans un magasin de Naturopathie. Cela vous aidera. En tout cas chapeau bas toutes mes félicitations pour cette volonté et d avoir trouvé la solution qu il vous fallait pour sortir de l enfer. Continuez surtout vous etes un guerrier

Profil supprimé - 02/01/2025 à 16h18

Bonjour Rodneymullen,

Félicitation pour ton sevrage et tes éfforts, continue et accroche toi !

J'ai eu une expérience de trop avec la kétamine qui m'a valu une longue hospitalisation mais je m'en suis sorti.

La spiritualité m'a sauvé et depuis je voue ma vie à la conduite moral et à l'aide aux autres.

J'ai été fatigué pendant des années mais il y a tout à pensé que cela vient de mon traitement et non du manque.
Peut-être as tu un traitement aussi qui expliquerai cela.

Fais bien attention à ne pas te retrouvé en contact avec des produits dans tes fréquentations.
Moi j'ai coupé contact avec tout le monde sauf un ami que je n'ai pas pu m'y résoudre et ça m'a fait craquer plusieurs fois c'est vraiment difficile d'y résister même après une longue abstinence.
Mais si tu es aidé je suppose que tu es au courant.

Ce qui m'a aidé c'est d'avoir une vision de la vie que je veux mener et de m'investir petit à petit pour y arriver c'est indispensable.

Bon courage.