

## 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 été dès le départ problématique, avec du binge drinking et des comportements honteux lorsque j'étais ivre. Je mélangeais l'alcool à 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 empirées. 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 cocaïne 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 cocaïne, 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 chérie 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 soirs, 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.

Malgré 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 abstiné 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 opportunités.

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