© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Témoignages de consommateurs

Mes premiers pas en tant que dépendant

Par Profil supprimé Posté le 12/01/2018 à 11:10

"Quand as tu commencé ? Me demande t-on
- je ne sais pas.
" Pourquoi as tu commencé ? Me demande t-on
- Je ne sais pas.
" Alors pourquoi le fais tu ? Me reproche t-on
- Je ne sais pas.
"Comment peux tu ne pas savoir pourquoi tu agis ?
- C'est très simple. Je pense que j'ai fait comme tout les ados de mon âge et que j'ai tenté de nouvelles expériences. C'est à dire aller en soirée, et pourquoi pas boire un peu ? Puis, plus tard, des amis buvait quelques bières entre les cours au lycée. Encore une fois, pourquoi pas ? Je suis une ado, je fais des bêtises, me rebelle, et aime ça, non ? Alors pourquoi arrêter ?
- Comment t'es tu rendu compte de ton problème ?
"Il y a un moment où je me suis rendue compte que je n'étais pas comme les autres jeunes. Lorsqu'on se retrouvais le week-end pour traîner, il était hors de question que j'y aille si la drogue n'était pas là.
Le matin, je pensais déjà à comment trouver le moyen de consommer dans l'après midi.
" Le problème était donc psychologique ?
"Peut être au début. A force de me jeter la pierre sur mes consommations, il me fallait un moyen de ne plus y penser. Quel meilleur moyen que la desinibition ? Quel meilleur moyen de ne pas être soi qu'en consommant ? En l'installateur dans ce cercle infernal, je me suis rendue compte de mon problème. C'était en 2014, j'avais 17 ans.
" Qu'as tu fais pour te soigner ?
- Je ne pouvais rien faire à l'époque. Je me disais que ce n'était pas si grave, que je pouvais bien vivre avec, et que cela m'apportent beaucoup. J'avais sur la drogue un point de vue extrêmement positif à l'époque, malgré la pente vers laquelle je descendais.
"Pourtant, tu dis que tu n'aimais pas ça ?
- C'est plus compliqué. Je n'aimais devoir prendre des drogues pour vivre, et ne vivre que pour les drogues, pour m'évader. Mais cela m'a permis de tenir le coup dans les plus dur moments de ma vie, alors que je n'avais pas le courage de demander de l'aide. Ça m'a aidé un moment, en apparence. Je ne pensais plus qu'à la drogue, et à sortir. Ce qui m'a permis de ne plus penser aux reste.
" Qu'est ce qui t'as poussé à ne plus vouloir de drogue ?
- J'ai la chance d'être entourée de personne qui m'aiment, et ont remarqué mes problèmes d'addiction, avant même que je m'en aperçoive.
Ces personnes m'ont emmenée à l'hôpital l'an dernier, en décembre 2016, après une tentative de defenestration.
Lors de cette soirée, j'ai réalisée que j'étais impuissante face aux produits, et que je ne serai jamais guéri de ma vie. Les produits détruisait ma vie à grand pas, jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien. Et comme j'étais malheureuse, je consommais toujours plus chaque jour, jusqu' à la fois de

trop.
Le lendemain, j'ai alors réalisé que je ne voulais plus de cette vie là.
" Pourquoi n'arrivait tu pas à arrêter, si proche de la mort ?
- Parce que l'alcool à briser quelque chose dans mon cerveau. Une dépendance s'est installé, ce qui signifie que ce n'étais plus moi, qui me contrôlait. Mon cerveau ne m'obeissait plus, il n'obeissait qu'à l'alcool. C'est ce qu'on appelle la dépendance physique, reliée à la dépendance mentale que nous avons évoqué plus tôt. J'étais aussi bien physiquement que mentalement incapable de m'arrêter.
"Après votre tentative de mettre fin à vos jours, que s'est t-il passé ?
- J'ai passée un mois en hôpital psychiatrique, afin de me sevrer. En ayant grandie avec la drogue et l'alcool, je ne me souvenais plus de ce que c'etais que d'être sobre, et je savais que je devais commencer par la. J'ai donc choisie de rester en hôpital et de n'en ressortir qu'une fois sevré.
" Le sevrage à t-il était dur ?
- Les premiers jours, non, j'étais extrêmement fière d'avoir franchie ce cap, et d'être sobre. Ce n'est que petit à petit que la culpabilité est apparue, avec tout les soucis que j'avais enfouis grâce aux produits. La culpabilité, était accru par les médicaments que l'on me donnait, si bien que je ne pensais même plus à l'alcool. On m'a diagnostiquée bipolaire par erreur là bas, en 2016. On m'a alors imposé un traitement assez lourd, et mon corps me ferait souffrir terriblement. C'est à ce moment là que j'ai repensée à l'alcool. Mais finalement, je suis sortie au bout d'un mois, m'habituant a la douleur, en me disant que c'était moins pire que celle infligée par les produits.
"combien de temps est tu restée abstinente ?
6 moi, mais cela n'a pas duré. La douleur des médicaments et mon mal être intérieur sont revenu. Je n'étais pas heureuse. Et quand je repenseait aux drogues, je ne repensais qu'aux bons moment. Mais je tenais, je ferais de mon mieux pour rester abstinente.
"Qu'est ce qui t'a motivé le plus pendant cette période ?
- Les gens que j'aime. Et je rêve d'avoir des enfants, je voulais être abstinente, même si je mettrai du temps à aller bien, afin de pouvoir en enlever un jour.
"Qu'est ce qui t'a fait replongé ?
- J'ai cru être l'exception à la règle, et pouvoir réessayer de consommer en étant capable de m'arrêter. Je n'avais pas compris que lorsqu'on est addict, accro, un produit c'est trop, et deux mille, pas assez. J'ai retenté le coup, et les produits sont redevenu une obsession, en quelques semaines seulement. De plus, la rentrée arrivait alors que je replongeait.
"Comment se passe la scolarité lorsqu'on est dépendant ?
– Dans un lycée, les jeunes nous félicitent de consommer et ne se rende pas compte, et les professeurs nous voient comme junki ou dépressif. Pas facile d'y trouver ça place. Alors l'addition, ce qui prend le plus de place dans notre vie, on décide de le taire, et de ne pas en parler. C'est comme ça que je me suis desociabilisé. Il était hors de question de parler de mon problème. Lorsqu'on replonge, il ne faut surtout pas en parler. Et lorsque l'on est abstinent, on n'y trouve pas sa place. C'est la raison pour laquelle je me suis fait déscolarisée. Je ne pouvais pas en parler, et je devais pourtant me soigner. Un mois après la rentrée, j'ai pris l'initiative de me faire sevrer de nouveau, tout en connaissant la difficultée des hôpitaux.
« Qu'est ce qui t'as marqué le plus dans les hôpitaux ?
– Les morts. Dans un cervice d'addictologie, la plupart des personnes qu'un dépendant rencontre ont dévellopés des maladies incurrables à cause des produits (cyrhose, BPCO, cancers, etc...). Il faut alors s'habituer à se dire que cela pourrai nous arriver, et à ne pas s'attacher à ses personnes, compte tenu qu'elles sont mourantes. La seconde chose qui m'a marquée le plus est le calme. Dans un hôpital, un patient reste un nombre d'heure inestimable à ne rien faire, à être seule, et à se remettre en question. Le dépéndant se retrouve seul face à ses peurs, sans produit, et réalise ce qu'il a perdu, et ce qu'il peut encore reconstruire. Mais lorsque le dépendant est en sevrage, il est encore trop tôt pour reconstruire quoi que ce soit, à cause de l'état de faiblesse du corps. Alors, celui-ci patiente, et met en place des projets futur, afin de continuer sur cette lancée.
« Combien de temps dure un sevrage ?
– Une cure dure généralement de une à deux semaine. Je suis restée à l'hôpital plus d'un mois, à

cause des dégats causés par l'alcool sur mon organisme. Mon foie avait grossi, mon estomac était dans un très mauvais état, et mon moral était au plus bas. Je me souviens avoir fêter mon anniversaire à l'hôpital, et avoir assistée à l'enterrement d'un proche lors de se sevrage. J'aurai du sortir au bout d'un mois, et rentrée à la maison. Mais le sevrage à continuer deux mois de plus, car de nouveaux problèmes surgissait chaque jour, et que sans produits, les idées noires réaparaissaient. . Un médecin a proposer de remettre mon corps en activité, lors d'une post cure climatique, et sportive. En effet, pour aller mieux, après le sevrage, je devais reduire mes troubles anxieux, ainsi que mes douleurs corporelles. L'idée de quitter ma ville m'a tout de suite rejouie, et j'ai acceptée cette post cure, tout en en sachant la difficultée. Quelques semaines après, j'étais au milieu des montagnes, à 500 kilomètre de chez moi.
« Quel est l'importance d'une post cure ?
- Une post cure permet de continuer le travail commencé lors du sevrage, à savoir remettre son corps en état, afin d'éviter que la dépendance physique s'installe de nouveau. Il s'agit aussi de prendre du recul avec la dépendance psychologique et émotionnelle. Lors d'une post cure, le but est de se préparer à rentrer à la maison, à être entouré de personnes sobre, et à faire le tri dans sa vie.
« Comment s'est déroulée ta post cure ?
- Les premiers jours étaient extrêmement difficiles, aussi bien physiquement que mentalement. Avant d'arriver à la poste cure, j'ai passée deux semaines sous complément alimentaire, car mon corps manifestait le manque physique par de l'épuisement et des douleurs. Aussi, en arrivant, j'avais un corps fatigué et deconditionné.
Dès le début de la poste cure, des examens sont effectués (tests d'efforts, tests cardiorespiratoire, test d'intelligence, test psychologiques, test de résistance, etc..). De plus, le manque et l'altitude d'une cure climatique engendre des migraines, et des vomissements. Les premiers jours étaient très difficiles. Quant aux nuits, elles l'étaient davantage.
La nuit, le manque me procureait des insomnies, et des cauchemars lucides.
Le bon côté est que je ne pensais plus à l'alcool, ni à la drogue, tant les premiers jours étaient dur.
« y a-t-il eu des moments positifs lors de ses mois d'hôpitaux ?
- Bien sûr. Déjà, j'ai toujours été la plus jeune dans ce genre d'endroit. J'étais fière de me bouger à un âge précoce pour un alcoolique, qui découvre sa maladie vers les 30 ans ou 40 ans en moyenne.
De plus, petit à petit, mon corps reprenait des forces, et je prenais plaisir à faire du sport. Dans le cadre de la poste cure, les randonnées étaient magnifiques, et permettait de m'évader de la bas, de penser à chez moi, et à mes futurs projets.
« Quel à été le moment le plus dure de la poste cure ?
- Les médecins m'ont instaurés un régulateur de l'humeur à cause de mes émotions qui refesaient surface. Je n'arrivait pas à les gérer, et elles se traduisaient alors en douleurs physiques. Les médecins ont diagnostiqué ces troubles de l'humour et ont mis en place un traitement. Mon corps n'a pas supporté le traitement, et s'est mis sur stop. Le moindre effort devenais insupportable, et je ne parvenais plus à me lever pour regarder l'heure. J'ai passée des heures allongées, pendants dix jours, à avoir mal et faire des cauchemars. Mais je n'étais pas dispensée pour autant de sport, ou de cours, et j'ai du y assister malgré mon état. Au bout d'une semaine, complément paniquée, j'ai voulue renoncer, rentrer, et replonger. Finalement, au bout de dix jours, j'ai recommencé à marcher sans être épuisée, et à avoir un bon moral.
« où en es tu aujourd'hui ?
- Je tiens, chaque jour après l'autre. Je suis abstinente depuis plusieurs mois, et continue mon suivie, afin d'éviter la rechute. Je sais que je n'ai pas gagnée, mais je me sens déjà plus heureuse sans produit, et j'apprend chaque jour à apprécier les choses simples de la vie.