

Le 11/09/2020 - 1er jour d'arrêt

Et me voilà de nouveau dans un sevrage du tramadol ... ce sera sans doute plus compliqué que la première fois. A cause de grosses céphalées (céphalées de rebonds) qui sont provoquées par l'abus d'antalgiques. Aucun médecin n'a réussi à me diagnostiquer, mais je sais qu'il s'agit de ça. Les symptômes collent et la cause aussi...

J'ai tout arrêté depuis hier. Ma dernière prise (50mg) date d'hier 18h. J'en chie sérieusement. Les maux de têtes semblent s'être calmés (j'ai moins de pression), néanmoins, j'ai la tête dans le brouillard, des frissons, j'éternue beaucoup, et j'ai de la diarrhée.

J'ai appelé plusieurs CSAPA ce matin. Aucun n'est disponible pour me recevoir avant le 22 septembre. Pas possible non plus d'être hospitalisé. Passage à Saint Camille ? Pas sûr, ils ne traitent pas mon addiction. Autant dire que je suis seul dans cette aventure. La motivation est là, pour l'instant, mais pour combien de temps ? J'ai pris rendez-vous avec celui de Noisiel pour le 22 à 13h, on verra.

A vrai dire, c'est avantageux pour moi, fini les passages chez le médecin, je vais pouvoir me lever tôt, me replonger dans une activité physique, vivre normalement et plus la nuit... Retrouver une activité sociale ... J'ai tout à y gagner. Il faut que je tienne.

La personne que j'ai eu au téléphone me conseille de faire un arrêt d'une semaine, durée moyenne du sevrage, je vais l'écouter je pense, j'appellerais un médecin.

Mes maux de tête reprennent, je vais dormir un peu, ça me fera du bien.

Le 12/09/2020 - 2ème jour d'adret

Réveil ce matin à 2h30, puis à 5h30.

Ce n'est sans doute qu'une impression, mais je pense que ça va un peu mieux. J'ai toujours des épisodes diaréiques et mal au crane, mais côté moral ça va un petit peu mieux. On va voir si ça dure toute la journée. Vu le réveil ce matin, je vais certainement faire une sieste cette après midi pour endurer.

Je n'ai pas eu aussi mal au crane hier, preuve que c'était bien le tramadol qui me posait problème. Reste à voir quand est-ce que ça va se résorber définitivement.

J'ai plus froid que d'habitude, c'est étrange. Il fait 25 degrés chez moi, et pourtant j'ai des sensations de froid. Il semble que mes coups de chaud étaient aussi dus au tramadol. Tant mieux, ce sera plus simple à endurer. Les prochains jours vont être chauds.

Point d'étape à 12h00

Toujours très très fatigué. J'ai l'impression que mon épaule gauche me gêne de plus en plus, certainement masqué par le tramadol. Je suis sortit acheter du pain pour manger un peu, mais j'y arrive pas. J'ai des frissons, mais moins. Toujours un peu mal à la tête lorsque je fais un exercice physique ou mental, j'ai certainement encore besoin de 24h pour récupérer. Aller, on est proche du but.

J'ai de plus en plus envie de retomber, mais ma force mentale doit jouer un grand rôle. Je suis proche du but. Encore un petit effort, et ça ira.

Point d'étape à 16h00

C'est dingue, j'ai l'impression d'avoir eu un regain d'énergie d'un coup. Mes céphalées ont presque disparues, j'ai toujours des frissons, toujours les jambes qui bougent, toujours très fatigué, mais j'ai réussi à faire le ménage, la lessive, la vaisselle. On dirait que je vois le bout du

tunnel. C'est encourageant, mais pas terminé, je ne dois pas me relâcher. Je vaincrais cette addiction.

J'ai réussi à manger un peu, et je n'ai pas encore de diarrhées. C'est peut être le signe d'un mieux également. On verra. Je vais rester encore éveiller quelques heures avant d'aller dormir.

Par contre je dois rester vigilant. Ma fièvre à augmenté à 38. C'est bon signe ? Mon corps combat une infection ? Bizarre, les céphalées de rebond ne donnent pas de fièvre. Est-ce le bon diagnostic ?

Point d'étape à 17h30

Toujours très fatigué. J'ai la tête qui suit plus, je vais aller dormir, tant pis, je tiendrais pas toute la journée. Ma fièvre est un peu tombé (37,7) , je m'occupe le cerveau en jouant à wow, c'est mieux que rien... Mon épaule me gêne encore, j'espère que ça ne m'empêchera pas de dormir.

Si demain ça ne va pas mieux, je contacterais un médecin sur SOS médecin pour faire un arrêt, le temps de me remettre sur le circuit. Je ne peux pas aller travailler lundi dans cet état, jamais je ne tiendrais.

Dans une heure, cela fera 48h que je n'ai pas pris de tramadol ... c'est interminable. Normalement, je suis en pic entre aujourd'hui et demain, on verra si c'est le cas. Mais une fois passé, j'espère que ça ira mieux.

Aller, courage

Point d'étape à 20h30

Bon, finalement, je n'ai pas réussi à dormir. J'ai passé 2h sur TikTok, et franchement quel bonheur. Rire me fait vraiment du bien, ça m'a redonné la pêche ! Je suis toujours fatigué, mais j'ai l'impression de refaire un peu surface. C'est bon signe. Je vais manger un peu plus ce soir, on va voir si j'arrive à garder un peu de poids (je suis descendu sous les 70 pour la première fois, qui l'eu cru ?)

Je pense beaucoup à mon retour au travail, au fait que je change d'équipe, que je vais me retrouver avec Mathieu, Karim, Salem, ça va être la joie !!!

Le 13/09/2020 - 3ème jour d'arrêt

Voilà le troisième jour, sensé être le dernier d'une série difficile. Encore un réveil à l'aube, à 2h30. 5h de sommeil, c'est déjà pas mal. J'ai la tête embrumé, mais ça va. Toujours mal à l'épaule, toujours des étouffements, bâillements, diarrhées mais ça va nettement mieux. Toujours des gênes à la tête, mais plus vraiment mal.

Je ne parviens pas à me rendormir, c'est chiant. Mais ça a l'avantage de me fatiguer le soir pour que je puisse dormir plus facilement. Je vais tenter de me coucher plus tard ce soir, avec de la chance, ça retardera le réveil.

Point d'étape 09h00.

Pas pu dormir. De plus en plus de mal à tenir debout. J'ai l'impression d'une pression sur la tête et derrière le nez, qui me donnent des vertiges. J'ai l'impression que ma crise d'angoisse revient. Mais pourquoi, j'allais pourtant mieux ?

J'ai une pharmacie de garde ouverte pas loin de chez moi. Je vais m'y rendre et prendre de l'atarax. Ça m'aidera peut être a passer ce cap. Mais que faire si mes douleurs à la tête reviennent, ou si je deviens accro à autre chose ? Pas ce qu'il y a de plus sain ... Je n'arrive même pas a tenir debout pour me laver ...

Point d'étape 11h30

Bon, j'ai fait une petite crise d'angoisse, mais ça a l'air d'être passé sans rien prendre. Je suis clairement dans le pic de mon sevrage. Il faut que je tienne encore un peu. Dans une journée, ça devrait aller mieux.

Par rapport à hier, j'ai des sensations de chaud-froid. Mes frissons sont toujours là, plus quelques tremblements. J'ai donc plus de symptômes que ces derniers jours. Normalement, le pic des symptômes est atteint entre 48h et 72h avant la dernière prise. J'en suis actuellement à 65h. Il me reste donc 7h à supporter ça, probablement plus. Le bout du tunnel est proche, encore un effort..

En relisant hier, j'ai pu voir qu'hier matin ça n'allait pas fort non plus, et j'ai eu un regain d'énergie l'après-midi. Qui sait, ça va peut être m'arriver encore aujourd'hui ? Je préférerais éviter de prendre un autre addictif pour remplacer mon addictif actuel... Même si lundi, lors de mon passage aux urgences, ça n'avait pas causé de maux de tête supplémentaires. On verra mon état ce soir.

65h. Il me reste 7h à endurer. J'ai fait 65h. Encore un peu de force ...

Point d'étape 13h30

Toujours pas mieux. Je n'arrive pas à dormir. Je vais prendre de L'atarax, tant pis. Je n'ai pas le choix. Il me reste peu de temps de gros symptômes de sevrage. Je ne sais pas si ma migraine risque de revenir, mais je n'ai pas le choix. Je dois me soigner, je dois aller mieux, et si c'est la seule manière, alors ainsi soit-il.

Dans 5h, j'aurais atteint les 72h sans tramadol, et je manque singulièrement de sommeil. Normal que je ne me sente pas bien...

Voilà c'est fait. Plus qu'à croiser les doigts. Retour au lit.

Point d'étape à 14h00

Je me demande en combien de temps c'est métabolisé. Est-ce que je suis en train d'aller mieux ? Je ne saurais pas le dire pour l'instant en tout cas. Normalement c'est dans une heure. Est-ce ma punition pour m'être cru intouchable ? Je l'aurais mérité en tout cas.

Je retourne au lit, en espérant trouver le sommeil cette fois-ci.

Point d'étape 16h30

Bon, j'ai réussi à dormir au moins 2h. A 14h30, petite explosion de joie en me voyant partir vers le sommeil. J'ai la tête dans le gaz, mais ça va un peu mieux j'ai l'impression. Je devrais pouvoir tenir jusqu'à ce soir. Dernière ligne droite Jordan, on y va ! Plus que 1h30 avant les 72h fatidique !

J'ai l'impression que ça va un peu mieux. L'atarax me fait du bien. Je devrais tenir jusqu'à ce soir, pour manger et retourner dormir. Théoriquement, c'est ma journée la plus difficile. Le moral va pas fort, mais j'ai moins mal à la tête, plus de frissons, plus de tremblements,

Point d'étape 18h00.

Voilà, ça fait désormais 72h. Je verrais sans doute une amélioration demain. Pour l'instant, l'atarax fait encore effet.

J'ai parlé un peu avec Mathieu, ça m'a fait beaucoup de bien. Sa femme travaille dans un CSAPA apparemment, si ça c'est pas un signe du destin ...

Point d'étape 19h00

Bon, l'atarax est en train de redescendre, je me sens moins bien. Parler avec Mathieu m'a fait du bien. Il m'a proposé de passer chez lui une fois que ce serait terminé. Ça me motivera. J'ai envie de connaître sa petite famille. Il a l'air heureux, je veux être comme lui. C'est un battant. Moi aussi je dois me battre.

J'ai commandé à manger, je vais manger un peu et dormir. Avec de la chance, je ferais une vraie nuit et demain matin ça ira déjà un peu mieux. Courage.

Le 14/09/2020 - 4ème jour d'arrêt.

Point d'étape à 8h00.

On y est, le moment dur est passé j'ai l'impression. J'ai enfin fait une vraie nuit (de 7h00), en me couchant après un match de foot à 00h00. J'ai pas eu l'impression d'avoir eu envie de dormir, néanmoins j'ai réussi.

Il s'est passé un truc je pense. Vers 21h00, j'ai retrouvé la pêche et envie de manger. J'ai fini mon repas, j'ai pu regardé le match de foot, sans le moindre symptômes (sauf des maux de tête).

Pour l'instant, ça va, j'ai un peu mal au crane, mais pour le reste, pas d'autre symptômes pour le moment. Je vais profiter de ce moment d'accalmie pour me doucher et nettoyer un peu. Normalement je dois reprendre le travail aujourd'hui. Si je suis encore comme ça dans une heure, ça devrait aller, et ça devrait aussi me permettre de me vider la tête. On croise les doigts, mais on tiens le bon bout !

Je me suis pesé aujourd'hui, 69,5kg. Mine de rien, ce sevrage m'aura rendu service, j'ai réussi à maigrir de façon drastique, en passant de 73 à 69kg. Le régime Comme J'aime, c'est surcoté en fait.

Show must go on.

Point d'étape 8h30.

J'ai encore la tête dans un étaux. Pas sûr que ça aille beaucoup mieux par rapport à hier. On va voir.

J'ai pu refaire mon lit, ça va sûrement m'aider à dormir. J'en aurais été incapable hier à la même heure. Je vais en profiter pour prendre une douche, quand mes fringues auront séchées. Ça fait 2 jours que j'ai pas pu me laver...

Dans mes symptômes du jour, outre un peu mal à la nuque et la tête dans un étaux, j'ai toujours des diarrhées.

Théoriquement, les céphalées rebond devraient encore être actives jusqu'à jeudi au plus tard, date de ma dernière prise. Mais je ressens un réel mieux, c'est déjà ça. Je ne larmoie plus, n'ai plus le nez qui coule, ne tremble plus, plus de sensations de chaud froid, plus de vertiges. C'est très encourageant quand même.

Si je tiens cette journée, ce sera un bon test.

Point d'étape 11h30

Voilà, j'ai repris le travail. Fabien s'est montré hyper compréhensif. Je l'ai mal jugé. Je m'en suis excusé auprès de lui. Ce sera le premier d'une longue liste je pense.

J'ai la tête dans le brouillard, moins mal à la nuque, mais pour le reste, ça va. Coder me permet de penser à autre chose, c'est plutôt bénéfique. Si ça se passe bien aujourd'hui, ça me permettra de juger si je peux retourner au travail en présentiel ou non.

J'ai pris rendez-vous avec un addictologue pas loin de chez moi à Noisy pour mercredi 13h. Je vais débiter ce travail sur moi-même pour aller mieux. J'espère que ça pourra m'aider.

Point d'étape 13h00

Toujours un peu mal à la nuque et la tête dans les nuages. Pas spécialement autre chose. Je supporte plutôt bien la chaleur du moment (36 dehors cet après midi).

Je vais manger un peu. Peut-être que mon regain d'énergie hier est dû à ça.

Point d'étape 14h30.

Toujours mal au crâne. Voilà les dates auxquelles mes symptômes physiques devraient « normalement » totalement disparaître.

Céphalées rebond : Entre 2 et 10 jours après l'arrêt des traitements
Sevrage tramadol : entre 5 et 7 jours après l'arrêt du traitement.

Pour les céphalées rebond, mes symptômes devraient donc disparaître après l'arrêt de mon traitement, soit entre demain (mardi 15) et dimanche 20 septembre.

Pour mes symptômes de manque du tramadol, ça devrait se calmer aussi entre mardi 15 et jeudi 17 septembre.

Bon, cette semaine sera donc encore un peu difficile, mais je devrais apercevoir le bout du tunnel. Dans tous les cas, si ça ne va pas, j'irais consulter aux urgences. Tant pis si ça ne leur convient pas. Aller courage, j'ai fait le plus gros !

En attendant, j'ai réussi à manger un peu, j'ai presque failli rendre mon pauvre déjeuner (un bol de riz ...). J'espère apercevoir un mieux.

Point d'étape à 20h30

Tiens, j'espace mes points d'étapes, c'est bon signe ! J'ai toujours mal au crâne et toujours la tête dans la brume. Cela dit, pour le reste, ça va. J'ai pu faire quelques réunions normalement, et m'occuper la tête a l'air de bien fonctionner. Finalement, reprendre le travail était une bonne chose.

Je vais manger un peu et dormir tout de suite après. Je ne tiens plus. A ce rythme, je vais me lever comme les poules.

Encore une fois, jouer à wow me permet de penser à autre chose et me vider la tête. C'est bénéfique.

Le 15/09/2020 - 5ème jour d'arrêt.

Point d'étape 7h30

Durée de ma nuit : 8h30 - réveil à 3h00 mais réussi à me rendormir.

Bonjour Paris. J'ai réussi à faire une nuit à peu près normal. La fatigue est toujours là, mais la majorité de mes symptômes ont disparus. J'ai les yeux très rouges, toujours des diarrhées (mais moins fulgurantes et en progrès). Pour le reste, ça va. Pas encore de maux de tête pour l'instant, toujours un peu mal à la nuque.

C'est super encourageant. Je suis content d'avoir entrepris ce sevrage. Il n'était pas facile, mais c'est pour le mieux. Maintenant il faut que je sois suivi. Théoriquement, mes derniers symptômes devraient se terminer dans les prochains jours jusqu'à jeudi.

A mon avis, mes symptômes diarrhéiques sont dûs à mon rituel café clope du matin. Bon, même si ça fait plusieurs jours que je n'ai pas fumé une vraie cigarette, c'est certainement la nicotine de ma clope électronique qui donne cet aspect « fulgurant ».

Demain, j'ai rendez-vous avec un addictologue. On va commencer ce long travail psychique pour refaire surface. Quant à mon rendez-vous en CSAPA, il a lieu dans une semaine. Je vais demander à participer à des groupes de paroles, ça m'aidera à extérioriser et resocialiser avec le monde extérieur.

Nouvelle journée de travail, avec quelques réunions aujourd'hui. On va voir si j'arrive à tenir. Ça m'aidera certainement à me sentir capable d'aller de l'avant.

Point d'étape 12h00

Bon ... le changement est variable. Même si la plupart de mes symptômes ont disparus, je suis encore hyper fatigué ... Les témoignages que je lis ici et là sur le sevrage du tramadol ne me motivent pas vraiment. Tant pis, je vais quand même y arriver. C'est pour mon bien.

J'ai été acheter du pain et des croissants tout à l'heure, ça m'a permis de bouger un peu. Ça va. On fait aller.

La bonne nouvelle du jour, c'est que mes céphalées ont presque totalement disparues pour l'instant. Je ressens encore une petite pression, mais ça beaucoup mieux pour l'instant. On va voir si ça dure toute la journée.

Il faut que je relativise. J'en suis à mon 5^{ème} jour d'arrêt. C'est normal que ce soit pas immédiat. Il faut que je tienne encore 2 jours. Et je sais qu'après, le chemin pour retrouver le bonheur sera long.

Ma consultation de demain va peut-être me permettre d'entrevoir un chemin vertueux. Je dois aussi me souvenir de mes motivations : mon changement d'équipe, voir mes potes, ma resocialisation. Tout ceci n'est pas vain.

Je sais qu'hier, j'ai senti un mieux dans l'après-midi, ça va peut-être arriver aussi aujourd'hui, qui sait ?

Je vais jeter tout ce que j'ai. Ça me permettra de ne pas replonger. Mon comportement de drogué consisterait à en garder « au cas ou ». Pas cette fois. Je lutterais.

Voilà, j'ai tout jeté. Ça m'a fait un truc quand même. Je saurais pas dire si c'est jouissif ou de la peur. C'était un passage nécessaire. Aller. ON LUTTE.

Point d'étape à 13h30

Je ressens une petite remontée d'énergie. C'est mieux que rien. Les frissons sont revenus, les bâillements aussi. On va dire que c'est normal, vu la dose que je prenais, la durée, et à mon stade de sevrage. C'est le 5^{ème} jour à vrai dire.

Jeudi, ça devrait être déjà plus calme.

Point d'étape à 17h00

Si j'ai eu un mieux dans l'après-midi, j'ai l'impression que ça va plus mal actuellement. À peu près pareil qu'il y a deux jours. Si ça va pas, je prendrais de l'atarax pour me calmer. Pour l'instant je tiens, mais je vais certainement dormir un peu. C'est bizarre, c'est l'heure exacte de ma prise

Outre la grosse fatigue, j'ai des sensations de chaud froid, des frissons, un peu d'agitation. Ma vue est un peu brouillée...

Point d'étape à 19h00

Bon, clairement, je pense que le fait de ne pas manger le midi ne m'aide vraiment pas beaucoup. Même un peu de pain et des croissants ce matin, j'ai la tête dans le gaz le plus complet. De toute évidence, ma faiblesse dimanche était due au fait que je n'avais pas mangé le midi, et que j'avais mangé un peu le soir.

Demain, je me forcerais à manger le midi. On verra si ça valide cette théorie. J'ai commandé plus tôt que prévu, pour pouvoir avoir quelque chose dans le bide, même si je n'ai pas faim.

Pour le reste, je commence à avoir mal au crane, mais c'est certainement du au fait que je n'ai pas mangé ce midi. Pas de frissons, pas d'éternuements, je baille pas trop, pas encore de diarrhées depuis 15h.

Le 16/09/2020 - 6ème jour d'arrêt.

Réveil à 5h30 - 8h de sommeil

Point d'étape 7h00

Le moment est proche. Le réveil à pas été trop difficile. J'ai eu quelques mots de crane hier en allant dormir. Mais plus proches des céphalées classiques. Je n'ai pas osé prendre de médicaments, néanmoins, ça ne m'a pas empêcher de dormir.

Pour l'instant, mis à part la tête dans le gaz, je n'ai pas vraiment de symptômes. Mes diarrhées se calment légèrement, c'est bon signe. J'ai encore quelques pressions à la tête. C'est pénible.

Aujourd'hui, j'ai mon rendez-vous chez la psychologue. On va commencer à se soigner hein. Ça va surement m'aider a me motiver. Mes symptômes physiques de sevrage du tramadol doivent, quand à eux, se terminer normalement demain ou après demain. On en est pas loin, mais je ressens clairement un mieux. J'aimerais bien que cette fatigue passe, car c'est assez insupportable pour vivre normalement, genre faire mes courses ou aller travailler.

Par rapport à hier, j'ai quand même moins les yeux rouges, c'est déjà ça de pris. Pas encore trop mal au bras gauche. Bon c'est mieux, clairement. Je réapprends à vivre normalement. J'espère que ma petite pêche du matin ne va pas retomber.

Pour la psychologue, il faut vraiment que je me confesse à nu. Je ne peux rien lui cacher. Je ne dois rien lui cacher. C'est pour mon bien.

Mine de rien, regarder le foot me fait du bien, bizarrement. Parier aussi. Nouveau comportement addictif ? Je n'en ai pas l'impression, pour l'instant. Aller, on se motive, je tiens le bon bout là. C'est bien. J'ai fait un gros effort, seul.

Par rapport à hier, clairement le fait de manger m'a fait du bien, genre 1h30 après. On va retenter l'expérience aujourd'hui. Je vais me faire à manger ce midi, on va voir si ça m'aide à garder le cap cet après-midi.

Est-ce que je vais mieux ? Oui je pense, mieux qu'hier, moins bien que demain !

Point d'étape 8h00

Je ressens un mieux. J'ai mangé un peu, et je sens que j'ai moins de vertiges. Est-ce un signe ? On verra.

Je vais faire une commande en ligne de courses. Je ne me sens pas encore de refaire mes courses comme avant.

C'est bizarre, quand je mange, j'ai l'impression que mes céphalées de pression reprenne. J'espère que ça ne va pas durer trop longtemps. C'est pénible.

Point d'étape 10h30

J'ai eu une grosse descente de moral entre 9h00 et 10h00, là ça va mieux. Est-ce que c'est un symptôme du sevrage au tramadol ? Sans doute, l'addictologue que je vais voir tout à l'heure le saura certainement. Va-t-elle me prescrire des antidépresseurs ? Sincèrement j'en aurais besoin, mais j'ai peur de retomber dans une autre addiction ... au moins pour passer ce cap difficile, ce sera sûrement une bonne chose...

J'ai encore des diarrhées, des baillements, des larmolements et le nez qui coule (mais certainement parce que je baille). J'ai rendu en diarrhées mes deux pauvres croissants avalés à 8h. 2h30 qu'ils auront tenu. Mon transit est complètement chamboulé. J'en suis à mon 6^{ème} jour, je vais mieux, c'est sûr et certain, mais j'espère que ça ne durera pas encore tout le mois comme ça.

J'ai fait le plus gros, j'en suis convaincu. J'ai décidé d'arrêter seul, j'ai fait un arrêt brutal, j'ai tenu sans en prendre, même en ayant des comprimés pas loin, j'ai tout jeté hier en dépit de mon état, j'ai pris rendez-vous avec des spécialistes, j'ai appelé drogue info service, j'en ai parlé à des gens, bref, j'ai montré que j'avais envie d'avancer et j'ai tenu. Aller courage, j'y suis presque !

Point d'étape 12h30

Je redescend tout doucement. Mon regain d'énergie n'aura pas durer longtemps. J'ai mangé un peu, pour espérer reprendre des forces, même si je vais rendre mon repas dans peu de temps ...

Je vais bientôt partir chez le psy. On va voir ce que ça va donner. J'y crois. C'est déjà ça. Aller, on va se battre.

Point d'étape 15h00

Bon, le psy m'a pas beaucoup aidé et plutôt fait angoissé. Cela dit, elle a mis le doigt sur un truc. Mes céphalées semblent être déclenchées par une angoisse de tomber malade. Donc venir du stress, ou de mes douleurs cervicales. Elles ne sont peut être pas dû à l'usage du tramadol. Mais de toute façon, ça ne change rien à ma détermination. Cela dit, ça veut peut être dire que je peux prendre du Doliprane pour les faire passer. Si ça devient insupportable, j'essaierais. Y'a bien une constance, c'est que le tramadol accentuait mes douleurs.

L'autre hypothèse, c'est qu'en prenant du Doliprane avant de retourner aux urgences lundi dernier, je n'avais pas eu d'accentuation de mes maux de tête, mais je n'avais pas eu l'impression que ça ait changé grand chose.

Je me suis senti super mal en rentrant. A cause de la chaleur peut être, ou de la séance. Peut importe, je retente la semaine prochaine. Elle m'a conseillé de voir un psychiatre car elle ne peut rien me prescrire pour me soulager. On verra au CSAPA au pire. C'est pour mon bien. Mon objectif reste le même : me désintoxiquer du tramadol.

Point d'étape 16h30

Bon ... je me pose encore plein de questions sur mes symptômes... C'est pas bon. A priori, c'est plutôt lié au stress et c'est cohérent. Mes symptômes de sevrage, ça commence à aller. Par contre, l'anxiété, ça passera quand ? Après les céphalées ? Après 7 jours de sevrage ? On verra.

Il faut vraiment que j'arrête de consulter ces trucs là.

Mes céphalées sont passées, c'est déjà ça de pris. Mais les sensations de lunettes posées sur le nez, ça continue. Dû au stress d'après internet.

Point d'étape 17h30

Bon, le facteur stress rentre en ligne de compte. En pensant à autre chose, j'ai plus rien. Je commence à fatiguer un peu et avoir faim. A voir si je commande tôt ou tard cette fois-ci. Pour l'instant ça va, c'est gérable. Je baille, pas d'autres symptômes.

Point d'étape 18h30

Ca va encore pour l'instant. Je vais essayer d'aller dormir plus tard aujourd'hui, pour voir si je tiens et surtout me lever plus tard demain. C'est pas possible de me lever tous les jours à 5h30 ...

Pour l'instant, je suis juste très fatigué. En plus il fait chaud, pas super de faire un sevrage dans ces conditions là. Mais clairement, j'ai moins chaud que d'habitude, c'est bon signe. Ça veut dire que je vais mieux.

Point positif : J'ai réussi à tenir mon petit repas du midi un peu plus longtemps cette fois-ci. Pas encore de diarrhées, même si j'ai cette désagréable sensation de ventre vide.

Ce que je peux noter par rapport à ma théorie d'hier, c'est que oui, ne pas manger le midi, et même le matin, ne m'aide pas du tout. Par contre, c'est difficile. J'ai du mal à manger dans des quantités normales. Certainement du au fait que ça doit faire 1 an ou 2 que je n'ai pas mangé le midi.

Point d'étape 1h50

Je me suis réveillé deux fois à cause des diarrhées et des sueurs. C'est la première fois que ça m'arrive. Difficile de me rendormir. Pas de céphalées ni rien d'autre. Il fait hyper chaud dans ma chambre et humide, c'est peut être pas terrible pour dormir.

Pour le reste, la soirée s'était plutôt bien passée. Dommage, c'est presque un perfect.

Le 17/09/2020 - 7ème jour d'arrêt.

Point d'étape à 8h00

Réveil à 23h00 - Réveil entre 00h40 et 4h - Réveil à 8h00 - 8h de sommeil.

Bon, j'ai réussi à sauver ma nuit. J'ai pris de l'atarax vers 2h40 pour pouvoir me détendre et dormir. Ça n'a pas fait effet avant 4h00. J'ai fait quelques rêves bizarres, comme un ou je devais opérer un câble pour lui ajouter une prise de courant française, et la scène tournait façon urgence, puis façon Les visiteurs ...

Je me réveille, j'ai la tête dans le gaz à cause de l'atarax. Cette sensation n'est pas si désagréable... Au moins, je n'ai pas encore de diarrhées, puisque je n'ai plus rien à expulser ! Pour le reste, je n'ai pas de symptôme physique pour l'instant.

Cette journée doit normalement conclure les 7 jours les plus difficiles. Ce sera donc une journée test qui me permettra de voir si mes derniers symptômes de sevrage se résorbent ou non. Il ne me reste que les diarrhées et l'hyperalgésie (mal au bras, aux cervicales ...). Après ça, il me reste les symptômes psychiques de mal être qu'il me faudra combattre pendant 6 mois au moins.

Bon j'ai toujours des diarrhées, c'est pas encore ça. Mais mon transit à l'air de durer un peu plus longtemps.

Point d'étape 9h00

J'ai lu quelques témoignages sur l'arrêt du tramadol, pour comprendre où j'en étais. Je pense que je suis sur la fin de mon sevrage physique. C'est bon signe. Ma motivation ne doit pas retomber. Je vais me battre.

Je vais me laver un peu, ça m'aidera à me désembuer la tête. J'ai l'impression d'être dans le gaz complet...

Point d'étape 10h00

Bon, l'atarax est redescendue et je recommande a avoir une sensation de barre sur le front, plus mal au dessus de la tête. Si ça va pas, je prendrais du paracetamol.

J'ai cette désagréable sensation d'entendre des sirènes depuis hier. C'est pas cool. Je me sens faible. Fatigué. Je vais manger ce midi pour m'aider à tenir le cap. J'ai eue des réponses sur le forum de psychoactif, ça devrait m'aider à tenir la barre. La personne qui m'a répondu m'a beaucoup encouragé.

Point d'étape 11h00

Mes maux de tête se calment un peu. Le fait de m'occuper, c'est plutôt pas mal. Cela dit, la tête est encore embué, et j'ai l'impression d'entendre les bruit plus fort. C'est chiant. Même en montant le son de la télé, j'entend encore des sifflements du ventilateur de mon PC.