

## **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 embrumée, 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 à 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 à 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 au 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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 6ème 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 recommence à 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.

### *Point d'étape 12h30*

Je ressens un mieux. Je vais pouvoir manger. Je n'ai pas d'appétit, mais c'est pour réinstaller un rythme.

J'ai absolument pas d'énergie, c'est sûrement encore le sevrage du tramadol qui va agir pendant quelque temps. J'ai encore du temps devant moi avant d'aller vraiment bien.

Le reste de mes symptômes semble avoir disparu à ce stade, même les céphalées et l'hyperantalgie. Je n'entend plus de sirènes, on va voir sur le reste de la journée si c'est vraiment le cas.

J'ai pu converser un peu avec quelqu'un qui a traversé les mêmes épreuves que moi sur psychoactif. C'est bon pour mon moral. Ça me fait du bien. Je vais poursuivre la conversation. Ça m'aidera à comprendre ce qui m'arrive. C'est le début de ma resocialisation.

J'ai aussi pu tenir quelques conversations aux téléphones avec des des de mon équipe. C'est signe que ma tête fonctionne correctement. Je ne dois pas perdre cette idée de vue, mes capacités, elles demeureront intactes après mon sevrage.

### *Point d'étape 13h30*

Toujours très fatigué et aucune énergie. J'ai l'impression que les journées sont interminables. Mes maux têtes semblent reprendre petit à petit après manger. Normalement, après manger, je dois avoir un regain d'énergie à 15h00. C'est dans pas très longtemps, on va voir. En attendant, je vais essayer de me détendre un peu et de m'occuper pour passer le temps.

Théoriquement, les symptômes psychiques devraient continuer jusqu'à 10 jours. Donc jusqu'à dimanche. J'espère que le week end ne sera pas trop long.

Je me tâte à prendre du café pour me réveiller. J'ai peur que ça re-déclenche des maux de tête ou que mon rythme cardiaque accélère. Si je continue comme ça je vais m'endormir sur place.

### *Point d'étape 14h00*

Petite hausse d'énergie. C'est timide pour l'instant. Je reste fatigué, mais jouer à wow me permet de focus sur quelque chose d'autre. Vu la nuit que j'ai passé, c'est certainement normal.

Je ne sais pas combien de temps ça va durer, et je commence à être un peu agacé de cette situation. C'est pas bon, mes motivations sont toujours là, il faut que je tienne.

Je me rappelle que le mec de drogue info service m'avait conseillé la camomille. J'ai pas essayé encore. Il faudrait que je tente, toute initiative est bonne.

Pour mes symptômes physiques, ça a l'air de se confirmer que ça prend fin. J'ai toujours quelques céphalées par-ci par-là, mais rien a voir avec lundi. Ça va mieux, de ce côté là.

Bon, c'est encourageant, j'ai fait une grosse partie du travail. Me reste peut-être 3 jours à être dans le coltard. Après ça, il faut que je songe à bouger un peu plus.

J'ai pas encore eu de diarrhées pour l'instant. J'ai mangé un peu plus qu'hier, on va voir combien de temps je vais garder mon repas et la consistance (c'est gai putain ...).

#### *Point d'étape 15h45*

Je suis hyper fatigué. C'est dingue. J'ai l'impression d'avoir 0 enthousiasme. J'ai chaud, j'suis vraiment pas bien là, incapable de rien. Est-ce que c'est la descente de l'atarax ? Faut que j'arrête de prendre ce truc, clairement c'est pas bon. J'ai plus de diarrhées pour l'instant, c'est déjà ça de pris.

J'ai rallumé la clim en espérant que ça me donne un peu moins chaud, ça doit pas arranger les choses. Je vais me reposer un peu. Ça me fera du bien. Il faut que je tienne.

Je vais prendre un petit café, ça m'aidera à tenir le reste de l'après-midi. L'envie était là, c'était pour une bonne raison. Je vaincrais cette fatigue, comme je vaincrais cette addiction. J'espère que ça n'aura pas d'effet néfaste sur moi.

Aller courage Jordan, il te reste trois gros jours comme ça. Et après ça, tu continueras de te battre.

Rien que de prendre un café, ça a un effet immédiatement bénéfique. Peut-être que réduire ça aussi, c'était pas forcément une bonne idée tout de suite. On va voir sur le reste de la journée. J'espère que ça ne m'empêchera pas de dormir ce soir.

#### *Point d'étape 16h15*

Arg ... c'était pas une bonne idée je pense... maintenant j'ai l'impression que mes céphalées reprennent... Il faut que j'arrive à soulager un peu le stress et lever le pied. C'est pas bon tout ça là.

J'ai terriblement envie de rechuter. C'est dingue. Alors que ça allait mieux jusqu'à cet après-midi. Pourquoi ? Alors que j'ai déjà fait 7 jours. C'est incroyablement long ...

Le soir va se lever dans quelques heures. D'ici là, il faut vraiment que je tienne et que je ne consomme RIEN.

#### *Point d'étape 16h30*

Bon, j'ai réussi à me calmer un peu. Je me suis allongé un peu, ça va mieux. J'ai vais m'occuper un peu l'esprit pour tenir. Je pense que c'est l'atarax. Ça interfère avec mon sevrage du tramadol. Ça le rallonge je pense. De pas trop longtemps j'espère.

Quelqu'un m'a conseillé de remplacer l'atarax par de la mélatonine pour le sommeil. Je vais tenter ça plutôt. Ça devrait aller mieux demain.

Bon, et le café, pour la tête, c'est pas génial en vrai. C'est gérable pour l'instant, mais ça ne calme pas les céphalées, clairement.

L'avantage, c'est que maintenant, je suis bien réveillé. Au moins.

#### *Point d'étape 18h00*

J'ai la tête embrumée, je suis fatigué. Toujours pas de diarrhées. L'atarax que j'ai pris hier est certainement une molécule qui a à peu près le même effet que le tramadol. Ça devrait rallonger un peu mon sevrage. J'arrêtera donc d'en prendre, si ça ne m'aide pas.

Je me sens vraiment pas bien, c'est bizarre. Est-ce que les autres jours ont été comme ça ? J'ai pas l'impression. Normalement, ma dernière prise à eu lieu y'a tout pile 7 jours maintenant.

Je pense que mon réveil en pleine nuit ne m'a pas aidé à supporter cette journée. C'est difficile, mais je ne dois pas me coucher maintenant, je n'arriverais pas à rendormir si je me réveille avant 00h.

Point d'étape 19h30

J'ai un regain d'énergie, mais toujours très fatigué. J'ai commandé à manger, je vais aller dormir directement après je pense. J'espère que l'appétit sera là.

Mes céphalées sont passées pour l'instant, et je n'ai toujours pas de diarrhées. Jouer à wow me fait encore du bien, mais je vais finir ce jeu plus vite que prévu si ça continue. Faut que je me trouve une autre occupation à l'occaz. Au cas où.

J'espère que je ne vais pas me réveiller pour aller chier, parce que franchement, pour se rendormir après, c'est une horreur. Je vais essayer de ne pas espacer mon repas pour ne pas que ça arrive. Cela dit je n'ai pas l'impression que j'ai spécialement mal au ventre.

J'ai comme l'impression d'être plus détendu avant d'aller dormir.

C'est vraiment variable. Là ça va plus mal. Mon hyperalgie se réveille. C'est chiant.

**Le 18/09/2020 - 8ème jour d'arrêt.**

Couché 21h - Levé 6h30 - Durée 9h30

*Point d'étape 6h30*

Bonjour le monde. Ça va mieux j'ai l'impression. J'ai fait une vraie nuit, pas réveillé par des diarrhées. Finalement, je n'en ai presque pas eu hier, sauf le matin. Cette vraie nuit m'a fait du bien, je me sens en forme pour l'instant, cette personne sur le forum psychoactif avait raison. La mélatonine marche bien. Mais d'ici à ce que je fume et que je boive mon café, mon dernier repas devrait vite arriver à destination ...

Pour l'instant, je n'ai pas de symptômes, si ce n'est quelques tremblements (il fait froid dehors).

Pareil, aujourd'hui c'est la journée test. J'ai moins de symptômes, mais je dois rester vigilant. Mon sevrage doit durer au max 10 jours, je n'en suis pas tout à fait sorti.

*Point d'étape 7h15*

Mini point, mes diarrhées semblent se calmer. Ça arrive plus tard et ça m'a l'air plus consistant. Bien c'est bon signe. Mon transit reprend normalement. Il s'agit de mon dernier symptôme physique. Il me restera à lutter contre les psychiques pendant encore un certain temps.

J'espère que cette vraie nuit m'aidera à tenir toute la journée cette fois-ci. Contrairement à hier, je ne prendrais pas de café.

Je confirme par contre que mes sensations de ce matin sont différentes de lorsque je prend de l'atarax. J'ai moins la tête dans les brumes, et j'ai pas fait de rêves. On va voir si ça se confirme 2h après le réveil, à 8h30.

*Point d'étape 8h30*

J'ai eu un une petite diarrhée. Rien de bien méchant, mais ça montre que je ne suis pas encore totalement guéri. Il me reste encore un peu de temps. Courage.

#### *Point d'étape 9h00*

La forme c'est variable. J'ai l'impression qu'à chaque fois que j'ai un peu mal à la tête mon moral repart. Je pense être prêt à reprendre des antalgiques normaux (paracétamol par exemple). Si jamais ça devient insupportable, je ferais ça.

Pour l'instant, ça va encore. Espérons que ça dure. Le frais du matin me fait du bien. Avec la vague de chaleur qui va finir, ça me permettra de mieux endurer les journées.

#### *Point d'étape 10h00*

J'ai pu faire quelques courses. Sortir m'a fait du bien j'ai l'impression. J'ai été acheter du tilleul. Ça m'aidera à dormir et me destresser. Parait que ça agit sur les migraines aussi. On va essayer si jamais ça va pas.

J'ai quand même l'impression d'un mieux, donc c'est bon signe. J'essayerais de sortir un peu cet après midi sur les bords de marne pour me changer les idées si ça va toujours.

#### *Point d'étape 12h15*

J'ai réussi à me vider un peu l'esprit. Mon énergie retombe un peu j'ai l'impression. J'ai un peu mal au dos, et l'impression d'avoir mal au foie. Je vais faire cette putain de prise de sang demain. Ça me rassurera peut être. Ça réveille mon anxiété tout ça, c'est pas bon.

Je vais manger un peu, ça m'aidera à tenir le rythme.

J'ai pas d'autres symptômes pour le moment, c'est déjà ça.

#### *Point d'étape 14h15*

Eh bien effet placebo ou pas, le tilleul, ça m'a bien calmé. Mes céphalées n'ont pas repris pour l'instant, je me sens plus apaisé.

J'ai pu manger un peu tout à l'heure, pas beaucoup mais je sens que l'appétit revient petit à petit.

J'ai commencé à discuter avec Mady. L'épreuve qu'elle vit avec son père est sans doute identique à la mienne. Je vais discuter un peu avec elle pour l'aider.

Pour l'instant en tout cas, ça va !

#### *Point d'étape 14h45*

Ca va toujours. En tout cas pour mes symptômes physiques. Mes céphalées n'ont pas repris non plus. Il faut que je trouve de quoi être un peu plus joyeux, un film, des vidéos, une série, bref, de quoi m'occuper et me générer un peu de bonheur. Le foot ? A voir, pour les matchs a 21h00, c'est pas mal (tant que je me couche pas avant !)

Vu que ça va mieux, je vais essayer de veiller un peu plus tard aujourd'hui, ça devrait me permettre de me lever plus tard j'espère.

#### *Point d'étape 16h15*

Je commence à avoir un peu mal à la tête et des sensations de lunettes posées sur le nez. C'est pas super agréable. Mais pour l'instant, pas d'autres symptômes. Il y a un mieux, je le sens, c'est qu'une question de temps maintenant.

Je vais marcher un peu pour me changer les idées d'ici une heure ou deux après le travail, ça me permettra de prendre le soleil et faire de l'exercice. Mady me l'a conseillé, c'est que ça a son importance.

Je vais prendre un peu de tilleul pour calmer les maux de tête.

*Point d'étape 17h00*

Le tilleul à l'air de me faire beaucoup de bien. C'était une bonne idée.

J'ai été à la selle, pas de diarrhées du tout. C'est bon signe. Même si mon repas était consistant.

Je commence à fatiguer un peu, certainement le tilleul. Je me demande si ce n'est pas la cigarette électronique qui me donne mal à la tête comme ça ? Je vais tenter d'arrêter un peu pour voir.

*Point d'étape 18h00*

J'ai limité un peu ma consommation sur la cigarette électronique, et ça va un peu mieux. J'ai l'impression que ça se précise.

Je suis vraiment super fatigué. J'ai pas la force de sortir sur les bords de marne. Je vais me balader un peu dans la rue pour voir, pas trop loin.

*Point d'étape 19h30*

Je suis sorti une petite demie heure. Au début, ça m'a fait du bien, mais en rentrant, gros maux de têtes (et ça persiste pour l'instant). J'ai forcé un peu trop je pense. Je suis aller aux bords de marne. C'est à 15 minutes, pas trop loin pourtant.

Par contre, je suis plus du tout fatigué, c'est l'avantage.

*Point d'étape 20h30*

Mes céphalées se sont calmées en jouant à wow. Ce qui me fait dire que ce ne sont peut être pas des céphalées de tensions. A dire vrai, ça ne doit pas arriver pendant une activité physique, alors que c'était mon cas tout à l'heure. Il va falloir que je consulte à ce sujet.

En dehors de ça, je tiens la forme, c'était une bonne idée de sortir. Je vais essayer de faire des balades si jamais ça va pas, ça m'aidera à tenir le rythme.

**Le 19/09/2020 - 9ème jour d'arrêt.**

Coucher 23h00 - Réveil 5h30 (6h30)

*Point d'étape 06h00*

Bon ... La nuit à pas été géniale... rythme cardiaque élevé au coucher, mais ça ne m'a pas empêcher de dormir. J'ai l'impression que mes maux de têtes augmentent lorsque mon rythme cardiaque aussi.

En regardant mes rythmes cardiaques de l'année passée, je ne constate pas de changement par rapport à maintenant. Donc je m'inquiète peut être pour rien de ce côté là. Ça cache sans doute une migraine. Je vais aller consulter la semaine prochaine.

J'ai pris du paracetamol (500mg) pour faire passer la douleur embrumée à la. Tête de ce matin. Vu l'heure de mon réveil, vaut mieux que je fasse une sieste cet après-midi. On va voir comment ça évolue. Si jamais ça va pas, direction les urgences.

De l'autre côté, j'ai l'impression que mon sevrage se passe plutôt bien. J'ai plus vraiment de symptômes. Mes diarrhées n'ont pas repris pour l'instant.

Bon par contre, c'est loupé pour la prise de sang aujourd'hui, j'ai pris un café, je ne suis plus à jeun.

#### *Point d'étape 6h30*

Le paracetamol commence à faire effet je pense. J'ai moins mal à la tête, et mon rythme cardiaque est normal pour l'instant. Je suis toujours hyper fatigué. Je vais regarder Koh Lanta et tenter de faire un somme.

#### *Point d'étape 7h15*

Que je me rassure. Je suis hypocondriaque. Tout colle. J'ai peur de parler de maladies grave à mon sujet, j'ai un besoin compulsif de faire des examens, le fait de prendre du tramadol m'a permis de passer outre ce problème (inhibiteur de serotonine), impression d'avoir une maladie grave, isolement, cette impression que chaque symptôme est significatif... Bref, c'est psychologique. Mes céphalées se sont calmées, mon rythme cardiaque est plus apaisé.

Je vais continuer la psychologie, et consulter une sophrologue, ça me permettre de réduire mon anxiété.

On me l'a déjà dit plusieurs fois, néanmoins je n'ai jamais voulu y croire. Pourtant, c'est vrai.

Le fait de l'accepter me fait déjà du bien. Maintenant, je dois faire un travail sur moi même pour passer outre, reprendre une hygiène de vie normale, apprendre à me relaxer, manger normalement, refaire du sport ...

#### *Point d'étape 8h00*

Je suis hypocondriaque, c'est une certitude. Il faut que je m'occupe. Que je ne reste pas totalement léthargique comme ça. Que je reprenne pied.

M'interroger perpétuellement sur mes symptômes ne m'aidera pas. Ils sont normaux. Du fait que je ne fasse plus beaucoup d'activité physique, le sevrage de mon tramadol. Pour reprendre pied, je vais devoir faire preuve non seulement d'une forte volonté, mais aussi de relaxation.

Courage Jordan, tu vaincras tes problèmes.

Il faut aussi que je m'empêche de constater mes signes vitaux. Ça ne m'aide pas. La clé de ma guérison réside dans le fait de pouvoir me relaxer et penser à autre chose. Mes peurs sont irrationnelles.

Il faut que j'arrête de consulter tout ce qui se rapporte de prêt ou de loin au médical. Il faut aussi que j'arrête de regarder BFM qui parle de l'épidémie en permanence.

#### *Point d'étape 9h00*

J'ai envie de rechuter, c'est terrible. Mes céphalées se sont calmées, mais j'ai l'impression d'avoir un poids posé sur la tête. Je me sens pas anxieux pourtant.

Il faut que je me dise que c'est normal, c'est le sevrage. Rien d'illogique dans ce que je ressens. J'ai fait le plus gros du chemin, autant que je ne le fasse pas pour rien. Le CSAPA m'aidera si jamais ça ne va vraiment pas. C'est mardi prochain, dans pas longtemps donc.

J'irais marcher un peu si ça ne va pas.

#### *Point d'étape 10h30*

De toute évidence, ça va mieux. Je relativise un peu mon état, je me sens ni bien ni mal, neutre. J'ai la forme, j'arrive à bouger, faire le ménage, vaisselle. Mon mal de tête s'amenuise quand je bouge. C'est bien. Je vais sortir un peu pour que ça passe, en me ménageant un peu.

J'ai pris que 500mg de paracetamol. Si ça persiste, je prendrais le reste. Mais clairement, ça me fait du bien. On dira que c'est ma récompense pour ce long sevrage.

Demain sera le dixième jour, normalement le début d'un mieux. J'espère que c'est vrai, et que je ne perdrais pas espoir. Je ne dois pas. L'épreuve que je viens de traverser doit me servir à aller de l'avant. C'est capital pour mon rétablissement.

Courage.

*Point d'étape 12h00*

Le moral tient. J'ai été acheté à manger pour demain matin et ce matin. J'ai mangé une tarte aux pommes et fait une petite instance sur wow. Ça m'a fait du bien. Mes céphalées ont l'air d'être calmées. Côté forme, ça tient toujours aussi, même si je baille beaucoup. J'irais faire un somme si je sens la fatigue venir.

J'ai toujours l'impression d'avoir un poids sur la tête, mais je relativise, je suis hypocondriaque, c'est normal d'avoir ce genre de sensations après plusieurs années sous analgésiques.

Je vais continuer sur cette voie pour l'instant.

Je n'ai toujours pas eu de diarrhées, c'est bon signe. Mes symptômes physiques s'amenuisent.

Ca fait 7h que je suis réveillé, je devrais avoir une petite baisse de forme normale d'ici 2h je pense. J'irais me reposer à ce moment là.