

Je m'appelle Guillaume et j'ai 45 ans. J'étais aide soignant en psychiatrie jusqu'à ce qu'un accident de travail m'empêche d'exercer mon métier.

Je suis addict aux Benzodiazépines depuis mes 12 ans, âge auquel j'ai subi des agressions sexuelles répétées durant une période d'un peu plus de trois ans. Les «Benzos», consommés parfois avec un peu d'alcool, me permettaient de me sentir un peu « ailleurs » durant les agressions. Puis j'ai déménagé, mais j'ai continué d'en prendre pour soulager des angoisses massives.

Je suis également addict aux opioïdes depuis l'âge de 15 ans à cause d'une surconsommation d'antalgiques opioïdes qui m'étaient prescrits dans le cadre d'une maladie auto-immune dont je souffre depuis l'âge de 10 ans : La Spondylarthrite Ankylosante. Celle-ci est apparue progressivement en touchant d'abord les genoux, puis les talons, les sacro-iliaques, le dos, et le sternum, en agissant par « poussées », provoquant de nombreuses sciaticques et m'obligeant souvent à utiliser une canne pour me déplacer.

Mon addiction est par certains points un peu atypique, car je n'ai jamais eu besoin d'aller voir un dealer pour obtenir des produits, j'ai vu tellement de médecins pendant ces longues années d'errance thérapeutique de mes 10 ans où l'on ignorait ma maladie, jusqu'à mes 16 ans où le diagnostic de Spondylarthrite a pour la première fois été évoqué, jusqu'à la confirmation extrêmement tardive en 2021 ! Entre temps, j'ai vu des médecins généralistes, rhumatologues, spécialistes de la douleur et j'en passe. Ainsi, je cumulais les rendez-vous et ne sortais jamais d'une consultation sans une ordonnance d'antalgiques. Et, lorsque j'allais manquer de stock à la maison, je faisais le tour de quelques pharmacies pour obtenir des boîtes ou du sirop pour la toux à la codéine, à l'époque où ceux-ci étaient encore en vente libre, bien qu'en quantités limitées.

Je me rappelle de ma première prise de codéine, suite à une consultation de rhumatologie où le médecin m'avait annoncé que mon rêve de devenir militaire risquait d'être fortement compromis. Il m'a prescrit ma première ordonnance de codéine pour que je puisse avoir moins mal et reprendre les cours.

Le soir au coucher j'ai pris deux comprimés de codéine. Un quart d'heure après les effets se sont faits ressentir, et ce fut pour moi comme une révélation, je n'avais presque plus mal et j'étais dans un état de bien être absolu, de plénitude que je n'avais jamais connue, même avec les Benzos : j'étais comme enveloppé dans du coton, entouré d'une chaleur bienveillante qui montait par sortes de vagues. Plus rien n'avait alors d'importance tant que j'en avais avec moi pour affronter un monde qui m'apparaissait de plus en plus hostile à mon égard. J'ai accroché très vite au produit, en quelques semaines. Puis les 2 comprimés sont devenus 4, les 4 sont devenus 6, et avant que je n'arrête d'en prendre définitivement après environ 10 ans de consommation. Il m'est arrivé de prendre parfois une boîte entière en une seule prise avec des Benzodiazépines. J'ai même fini aux urgences, une fois, les soignants pensaient à une tentative de suicide... C'était juste devenu ma dose efficace pour ressentir un effet de « défonce ».

Mes consommations de codéine allant crescendo, on m'a fait changer de molécule, ainsi je suis passé au Tramadol pendant environ 5 à 6 ans, puis à l'opium un court moment, puis la morphine, pour finir par le fentanyl que j'ai pris pendant environ 12 ans. Là aussi ce fut une révélation, et très vite la surenchère, des comprimés en sublingual je suis passé au patch transdermique à changer tous les trois jours, puis j'ai eu les deux, puis en augmentant les dosages. Et une fois, le dosage maximum atteint pour ce que j'appelais mes « cachetons », je me suis mis à écourter les dates de renouvellement d'ordonnances, passant à presque deux ordonnances par mois sur la fin, car je consommais certains jours un cachet toutes les 45 minutes, m'autorisant environ 4 heures de sommeil sans consommer durant la nuit. À force de consommer tout le temps, je ne me sentais même plus défoncé, alors que je n'arrivais même plus à finir une phrase, j'avais des trous de mémoires abyssaux, mes capacités cognitives étaient vraiment impactées.

Ma consommation était à risque car je me défonçais seul dans 99% des cas, il m'arrivait de faire des stocks quelques temps puis de prendre une plus forte dose pour ressentir vraiment un effet sans toutefois piquer du nez. À petites doses de codéine, tramadol ou fentanyl je recherchais un effet stimulant, mais lorsque je prenais des plus grosses doses de ces produits et que je faisais des mélanges, notamment lorsque j'associais du fentanyl à des Benzos, j'obtenais littéralement un effet

d'anesthésie. Il m'est arrivé d'avoir des « black-out » de deux à trois semaines après avoir pris une trop grosse dose.

Mon lien avec le CICAT:

Je fréquente le CICAT depuis le 06 Avril 2020 par le biais du Dr SIMON, Psychiatre/Addictologue, au CICAT, que j'ai commencé à consulter en privé il y a environ 10 ans. C'est la première fois que je voyais un addictologue, (j'ai connu deux psychiatres avant lui et je ressortais avec des ordonnances de Benzos très facilement, alors que le Dr SIMON a réussi à m'en éloigner). Je suis toujours pris en charge au CICAT du Coudray où l'on me délivre de la Méthadone et où le Dr SIMON réévalue mon état et adapte mon traitement Psy.

J'ai aussi démarré une psychothérapie auprès d'une psychologue avec qui je travaille sur les traumatismes qui m'ont amené à consommer des produits, sur la gestion de mes émotions, de l'impulsivité, de la mise en place d'outils pour gérer le quotidien, et l'acceptation de la douleur afin de pouvoir la mettre en « arrière plan » et me permettre de vivre l'instant présent.

Comment j'ai rencontré le CICAT?

Plusieurs raisons m'ont amené à fréquenter le CICAT :

D'une part, quelques mois avant ma prise en charge au CICAT, ma pharmacienne m'a dit que la sécurité sociale m'avait mis sur une liste d'addictio-vigilance (en effet, je faisais renouveler mes ordonnances de fentanyl tous les 16/17 jours au lieu de 28 jours). J'ai senti en moi comme une alerte, une lumière rouge me disant que les choses risquaient de se compliquer. Quand j'y repense, je me dis que j'attendais peut-être cette alerte.

D'autre part, un jour où j'étais dans le bureau du Dr Simon en consultation, j'ai sorti un cachet de fentanyl machinalement devant lui, sans même mesurer la portée de mon geste. Il m'a regardé faire, puis il m'a dit : « Tu te rends compte que t'es complètement Accro à tes trucs, là ? » Et je crois que j'étais dans un tel état de dépendance au Fentanyl que je ne m'étais jamais posé la question sur mon rapport à ce produit précisément. Et ça m'a fait réfléchir, vraiment.

Ensuite, je consommais de plus en plus et me sentais de moins en moins défoncé. Du coup ma douleur était beaucoup moins bien soulagée, il fallait que je mâche mes patchs pour pouvoir obtenir l'effet d'anesthésie que j'aimais tant dans la défonce au fentanyl. Ainsi, je majorais de plus en plus les risques, les mois avant d'arrêter il m'arrivait de convulser, de me faire des escarres en piquant du nez dans mon lit les jambes croisées et en me réveillant 15 heures plus tard dans la même position. Ainsi je constatais qu'il m'arrivait de plus en plus de « petits accidents », mais je prenais ça un peu à la légère, en me disant que je n'avais pas grand chose à perdre. Avec le recul, je réalise que je cochais pas mal de cases dans les personnes à risques d'overdose plus ou moins proche.

Enfin, le 29/02/2020 j'ai revu ma meilleure amie, avec qui je travaillais en psychiatrie, après des années sans nouvelles car je m'étais isolé de tout le monde, et j'étais tellement stressé à l'idée de la revoir, de vouloir lui plaire, de lui montrer que j'allais « bien », alors que j'étais intérieurement éteint et que je me sentais comme une épave, et j'ai consommé 29 cachets de fentanyl sur les 30 que j'avais pris avec moi pendant les quelques heures de nos retrouvailles. Et durant ce moment, elle m'a parlé du métier de patient expert et j'ai trouvé l'idée excellente pour pouvoir reprendre une activité professionnelle après des années stériles de prises de toxiques, qui un jour ou l'autre, allaient mal finir, que je le souhaite ou non. Je me suis senti vraiment nul quand le lendemain elle m'a envoyé un SMS me disant que je devais savoir ce que je faisais, mais qu'elle était inquiète de me voir prendre autant de « cachetons ».

On en a parlé ensemble et quelques jours plus tard, j'ai dit au Docteur Simon que je voulais arrêter le fentanyl pour de bon. Et durant tout mon sevrage, mon amie a gardé un contact quasi quotidien par SMS pour me soutenir, et garder le moral dans les moments difficiles. Je ne la remercierai jamais assez. Aujourd'hui on se voit régulièrement, et son soutien m'aide toujours autant.

J'ai donc poussé la porte du CICAT la première fois le 06/04/2020 afin de démarrer mon sevrage de fentanyl.

Ainsi, je cumule environ 30 ans d'addiction à des produits que l'on trouve sur prescription. Et j'ai appris que ce n'est pas parce qu'une drogue est prescrite par un médecin et délivrée par un pharmacien qu'elle n'est ni dangereuse et/ou addictive. Et être addict à une drogue de prescription n'est ni plus ni moins déshonorant qu'une drogue dite « de rue ». Les risques sont réels d'une manière ou d'une autre.

Aujourd'hui j'ai arrêté les benzodiazépines depuis plus de 4 ans et les opioïdes dont le Fentanyl depuis un peu plus de 2 ans en diminuant progressivement les cachets sublingual sur 5 mois et l'arrêt des patchs sur deux ans. À ce jour je suis sous Méthadone que je prends non pas comme un produit de substitution mais comme antalgique pour ma Spondylarthrite après avoir essayé le Subutex et l'Orobupré dont les résultats étaient d'une part moins efficaces et d'autre part moins bien tolérés. Grâce au CICAT et aux soutiens des personnes qui comptent pour moi, je vais mieux et j'ai des projets professionnels. :-)