

Témoignages de consommateurs

Briser le silence : mon témoignage pour vous tendre la main

Par [HeiSenBerG](#) Posté le 20/09/2026 à 07:15

Ce message n'est pas là pour stigmatiser. Bien au contraire. Il est là pour sensibiliser... Pour poser des mots sur ce qu'on n'ose souvent pas dire, par honte ou par peur.

Je suis poly-addict depuis plusieurs années. Et cela a gâché ma vie. D'ailleurs, cela la gâche encore à ce jour... J'ai sombré dans une dépression extrême. J'ai brisé mon mariage. Mon quotidien. J'ai failli perdre mon emploi. À cela s'est ajouté l'isolement social. Ce vide immense qu'on creuse autour de soi pour cacher sa consommation, pour fuir le regard des autres. Les gros problèmes financiers. Les problèmes de santé... La drogue, l'alcool... cela tue tout. La motivation. L'estime de soi. La positivité. L'addiction altère profondément nos circuits internes. Elle pirate le cerveau, ce qui donne le sentiment que le quotidien n'est qu'une lutte perpétuelle. Une survie de chaque instant. Et c'est un combat qui durera toute la vie.

J'ai eu beaucoup de mal à l'accepter. Pendant longtemps, je me suis autoflagellé. Pour moi, ce n'était pas une maladie. C'était juste de la stupidité, un manque cruel de volonté. Mais non... Je m'en rends compte aujourd'hui. Particulièrement quand je me lève à 2h du matin, le corps en alerte, avec cette envie irrépressible de boire ou de consommer des substances. La volonté n'a rien à voir là-dedans face à la chimie. Il y a un moment où l'on doit briser cette armure. Où l'on doit s'arrêter de fuir et accepter la réalité. Entendre, et surtout assimiler le fait que c'est une vraie maladie. Une pathologie redoutable qui s'installe sournoisement.

Je suis aujourd'hui dans l'acceptation et j'en parle sereinement. J'ai compris qu'avouer ses faiblesses et regarder ses démons en face, cela fait partie intégrante du processus pour s'en relever. Et je préfère être honnête avec vous... ce combat, vous ne pourrez pas le mener seul.

Si vous me lisez aujourd'hui. Si vous êtes dans un cas similaire. Si vous vous sentez sur la brèche, à deux doigts de basculer ou déjà au fond du trou... Réagissez. N'ayez plus honte d'en parler autour de vous. Déjà, commencez par votre médecin. Ça a été très compliqué pour moi. Le silence m'a muselé. Cela m'a pris plus de deux ans pour oser lui avouer toutes les addictions qui me touchaient. Deux années d'errance. Mais le jour où j'ai parlé, tout a changé. Grâce à ça, on a pu mettre en place des choses concrètes qui m'aident à lutter. À mettre à distance toutes ces saloperies.

Ne vous laissez pas emporter dans ce tourbillon. Il n'y a qu'une infime partie de personnes qui arrivent à en ressortir intactes, et le prix à payer est toujours trop lourd. Si je témoigne ici, c'est pour que mon parcours puisse peut-être éviter à d'autres de se briser. J'espère que chacun d'entre

vous qui lutte dans l'ombre atteindra le bout du tunnel et reprendra le contrôle de sa vie. Et pour tous ceux qui liront ce message... je suis prêt à apporter de l'aide, une écoute ou juste une présence à n'importe qui. Ne restez pas seuls. Le chemin est long, mais il est possible.