ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PROBLÈME D'ADDICTION DE PLUS EN PLUS IMPORTANT

Par Profil supprimé Posté le 11/06/2019 à 13h48

bonjour et merci a ceux et celles qui me répondrons,

je rencontre depuis quelques mois un gros probléme d'addiction a l'alcool.
je n'avais jusque là jamais eu ce probléme.

c'est arrivé juste aprés le décés de mon compagnon, depuis qu'il est décédé je ne pense qu'a une chose / être chez moi, et ouvrir une bouteille de vin...
pour l'instant je ne suis pas attirée par les alcools fort heureusement.

j'ai 47 ans et je n'avais jamais eu de problème d'alcool,

ça deviens de plus en plus difficile et je lutte tous les jours pour contenir ma consommation...

je n'arrive pas a m'arréter d'y penser même au travail ça me pourri la vie et mes enfants commencent a s'inquiéter pour moi..

de plus si je m'arrête cela risque d'être a vie et je ne m'en sent pas la force

7 RÉPONSES

gregos42 - 12/06/2019 à 09h34

Bonjour a toi
Tu traverse une periode difficile ou l alcool apparait comme une bequille mais cet effet est éphémère et l alcool va t enfoncer un peu plus dans ton mal être
Concernant l arret il ne faut pas te dire j arrete a vie mais aujourd hui je ne bois pas et demain je verrai
C est une facon de voir qui permet de ne pas trop se mettre la pression
Je ne suis pas medecin ni psy mais une certitude est que l alcool ne pourra pas t aider
Tu as deja perdu le controle de ta consommation comme la plupart d entre nous
La seule issue pour sortir la tete de l eau et retrouver le bonheur est l arret de ce poison
Tu as bien fait de t inscrire sur ce forum tu y trouvera conseils et soutien
Toutes mes amitiés et courage a toi

Profil supprimé - 12/06/2019 à 10h43

Bonjour ragachat,

Comme te dis gregos42 l'alcool n'est pas la meilleure épaule ou béquille qui soit, bien au contraire !
Je pense que tous ceux qui sont ici seront d'accord. Tu traverses une période difficile, mais tu peux toujours en parler ici ou auprès de personnes de confiance. L'alcool ne résoudra rien, bien au contraire... Il ne fera qu'accentuer ton mal être.
Un deuil quel qui soit est dur à traverser, il faut s'entourer, ne pas s'isoler est ne pas prendre la bouteille car elle est une fausse amie.
Courage, les nuages finissent toujours par se dissiper pour laisser place au soleil.

Profil supprimé - 12/06/2019 à 11h48

merci pour vos réponses encourageantes,

je me fixe des objectifs chaque semaines et me contrôle du mieux que je peux
mais la moindre vue d'une bouteille réveille immédiatement l'envie,

du coup j'évite de garder des bouteilles a portée de vue, du moins chez moi, au travail c'est impossible,

par contre je ne bois jamais au travail..

je me demandais si je devrais me faire a l'idée de ne plus jamais devoir boire au risque de replonger comme pour le tabac ou si cela redeviens possible avec le temps de ne plus être accroc comme a présent?

Profil supprimé - 12/06/2019 à 13h04

Vis et vois au jour le jour. Ne pense pas plus jamais même si cela doit être ton objectif. Il faut voir chaque jour de gagné sans c'est déjà une récompense. Il y a quelques 4 ans de cela j'ai voulu réduire ma consommation alors que la dépendance était déjà bien ancrée en moi. Avec un traitement pour béquille j'y suis arrivée, d'une bouteille de vin par soir j'étais passée à 4 verres de vin le week. J'ai tenu 2 ans, je n'avais plus envie de malcoliser à outrance. S'en est suivi une séparation avec mon compagnon de 21 ans de vie commune et la j'ai replongé, pourtant j'étais certaine de pouvoir maîtriser.
Aujourd'hui j'ai opté pour l'abstinence totale, cela fait 18 jours aujourd'hui.
La première fut plus difficile que la seconde, mais je me sens beaucoup mieux en tout point de vue. La 3 ème devrait l'être encore moins ...etc
Pour connaître l'arrêt de la cigarette enfin "réduction", je fumais plus d'un paquet par jour il y a 1 an de ça là j'en fume 3/4 par jour, des fois pas en m'aidant de la vap. Je dirais que la cigarette me manquait plus d'ailleurs sans vap je n'aurais pas pu réduire autant.
Le plus dur pour moi ont été les premiers jours sans alcool, je buvais un jus de tomate pour compenser et dînais plutôt.

Voilà j'espère que cela pourra t'aider dans les questions que tu te poses.

Bon courage pour la suite ...

Profil supprimé - 21/06/2019 à 11h26

j'essaie de réduire en ne m'autorisant que quelques verres mes jours de repos , mais ce n'es pas facile quand l'envie s'installe alors je ne vais au supermarché que le moins possible et j'évite le rayon alcool...
pour le moment je limite aussi bien que possible mais je suis toujours dépendante et ça ne me plait pas du tout...
vous parlez de traitements, pouvez vous me dire de quoi il s'agit?
je n'ai encore pas discuté de se problème avec mon médecin et je prend déja des anti dépresseurs...

Profil supprimé - 21/06/2019 à 14h22

Slt ragachat,

Pour traitement à l'époque j'ai pris du Baclofene. Cela m'a beaucoup aidé. Je ne buvais plus que 4 verres le week-end et je n'avais pas envie d'en boire plus. Je l'ai réessayé mais jumelé à l'alcool cela ne faisant pas bon ménage et l'attente de l'effet espéré n'a pas était au rdv. Il vaut mieux je pense réduire drastiquement sa conso en le démarrant. C'est juste mon avis, mais tu peux toujours en parler à ton médecin.

C'est déjà bien que tu ais réduit ...

Bonne continuation

Aruak - 21/06/2019 à 15h15

Bonjour ragachat,

C’est bien que tu t’en rendes compte à ce stade et que tu aies réussi à déceler qu’il s’agissait d’un problème.

Comme tous ici, tu passes par cette phase un peu anxiogène de te dire que tu ne boiras plus jamais et que cela te serait impossible. J’étais pareil : dès mon premier jour dans l’unite D’addictologie, ou l’abstinence est prêchée à longueur de journée, je me demandais déjà au bout de combien de temps j’allais pouvoir me mettre à reboire « raisonnablement ». Je rejoins l’avis de gregos : « aujourd’hui je ne bois pas ».

En ce qui concerne les traitements, il y en a des différents.

Il y a du très léger Aotal (acamprosate) qui permet de réduire l’envie de boire. C’est celui qui m’a été prescrit au départ mais ma situation était trop avancée et celui-ci n’avait eu aucun effet.

Il y a ensuite les médicaments qui permettent d’atténuer les effets du sevrage (mains qui tremblent, insomnies, sueurs, angoisses, etc...). C’est toute la famille des benzodiazepines : seresta, Valium, Xanax, tranxene. Ils sont généralement prescrits le moins longtemps possible car ils provoquent eux aussi de très fortes addictions.

Il y a ensuite les médicaments qui rendent malade si on boit de l’alcool. Je ne connais pas, je n’ai pas essayé et il me semble même que les médecins sont réticents à les prescrire parce qu’ils peuvent être très dangereux si jamais tu vois quand même après l’avoir pris.

Enfin, il y a 2 molécules qui ont été développées spécifiquement pour les dépendants à l’alcool.

Les deux plus utilisées en France (et il me semble que c’est les seules autorisés ici) sont le selincro - namalfene (1 comprimé par jour 2h avant le moment ou l’envie de boire s’installe généralement) ou le baclofene (la je m’y connais moins mais la posologie varie entre les personnes et d’ailleurs les doses ont été limitées, ce qui a déplu à beaucoup de patients qui en dépendaient). Ces deux traitements aident à inhiber l’envie de boire (en jouant sur des récepteurs du cerveau) et donc aident théoriquement à réduire voir arrêter la consommation d’alcool. On peut s’en servir pour l’un comme pour l’autre

N’étant pas un pro et ne connaissant pas ton historique ni tes habitudes de consommation, je ne peux pas te dire lequel (ou qu’elle combinaison) serait le bon pour toi. Si tu penses avoir besoin d’aide médicamenteuse (il n’y a aucune honte), tourne-toi vers ton toubib qui sera très bienveillant avec toi !

En attendant, beaucoup de courage pour la suite. On est là si tu as besoin !

Amicalement,

Aruak