ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COMMENT VIVEZ-VOUS LE CONFINEMENT ?

Par Profil supprimé Posté le 03/04/2020 à 15h39

Bonjour,

Je ne sais pas comment se passe de votre côté ce confinement qui dure depuis un moment et va durer encore plus longtemps apparemment...
Pour ma part c'est un enfer : le stress que cela engendre chez moi me fait consommer plus souvent et plus. J'ai un enfant en garde alternée et un ami (qui n'est pas le père) qui est à mes côtés en ce moment. Mercredi soir nous avons pris un apéro, et comme à mon habitude j'ai continué seule tandis que lui était au lit. J'étais ce soir-là très triste et très angoissée (des personnes assez proches sont mortes ou en réa) et je savais en ouvrant la première bière que ce soir-là j'allais "me la coller", d'autant que mon fils était chez son père. Ensuite c'est le trou noir et je me réveille avec un mot de mon ami qui me dit qu'il est parti... Apparemment et ça ne m'est quasiment jamais arrivé, mais je ne me souviens pas de la fin : je suis tombée du tabouret de bar, me suis explosée au sol, j'hurlais, etc.... Aucun souvenir rien.
Cela faisait un moment qu'il n'en pouvait plus mais là ça été la goutte (pas d'eau !) et il m'a lancé un ultimatum : je ne bois plus aucune goutte jusqu'à la fin du confinement sinon il ne revient pas.
Je ne sais pas trop quoi en penser : bien sûr il faudrait - il faut - que j'arrête car cela me pourrit la vie depuis des années (j'avais déjà laissé un autre message sur ce forum il y a quelques semaines..), mais je ne suis pas sûre que cet ultimatum soit vraiment la solution. Je trouve que ça manque clairement d'empathie et de compréhension, car en plus à côté de ça il me sort des phrases blessantes du genre :"qu'est-ce-que t'as fait de constructif depuis le début du confinement ? A part picoler et dormir "? Il faut quand même savoir que j'ai mon fils les 3/4 du temps, un enfant de 3 ans ça occupe et ça fatigue pas mal...
Mais bref qu'en pensez-vous ? Et comment vous vous faites soit pour tenir votre abstinence soit pour ne pas sombrer dans un alcoolisme encore pire qu'avant ?
Merci et courage à tous

10 RÉPONSES

Caro9999 - 03/04/2020 à 22h40

Bonsoir

Pourquoi ne cherche tu pas à apprendre
à prendre soin de toi avant tout!
Cela passe par chercher à comprendre
le pourquoi du comment !?
Bon courage à toi!

Profil supprimé - 03/04/2020 à 23h14

Bonsoir Charlotte,
Je te comprends j'imagine que cela soit être compliquée. De mon côté c'est pareil l'alcool avait augmentait avant le confinement mais la c'est de pire en pire. Je me sens laissée tomber car plus de lit nul part les entrées en cures reportées. Très compliqué! Désolée ce n'est pas trop un message d'espoir mais je n'en peux plus!!ce confinement me fait boire de plus en plus

patricem - 06/04/2020 à 11h31

@Louise57,

avez-vous regardé du côté des cliniques psy privées ? Il y a deux semaines,soit pendant le confinement, celle que je connais prenais encore des patients (dans la mesure des lits disponibles).

@Charlotte4ever

je dirais qu'on arrête de boire pour soi, pas pour les autres.Si ce que le conjoint dit fait mal mais aide à se lancer, il y a du positif à en tirer mais le moment venu, il serait pas mal qu'il voit un spécialiste de l'addictologie pour comprendre qu'il s'agit d'une maladie. En attendant, avec l'aide d'un médecin en call, vous pouvez tenter un sevrage (à base de valium) mais c'est toujours dangereux à faire en dehors d'une surveillance médicale et de toute surveillance tout court. Il faudrait au minimum que votre compagnon soit présent pour appeler les secours si besoin. Et vous risquez d'être tellement shootée que vous ne serez bonne qu'à dormir ou somnoler si la dose est forte. Donc pas en état de s'occuper d'un enfant.

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 07/04/2020 à 19h26

Bonsoir Patrice,
Merci pour votre réponse. J'ai eu un rdv visio avec un nouvel addictilogue et j'ai décidé me prendre du valium à la maison mais je n'en prenais qu'un 10 le soir. Hier et aujourd'hui je prends un matin midi soir. J'espère ne pas craquer comme j'ai l'habitude dans 3 ou 4 jours. Je vais faire du 3 par jour encore demain et tenter de réduire ensuite. Mais je ne sais pas trop comment le réduire à vrai dire je pense je passerais a 2 puis je couperais en 2 les 2. À voir. J'ai rdv mardi prochain à nouveau avec l'addictologue je rêve de tenir sans une goutte d'alcool jusque là.
Affaire à suivre. Je n'ai pas tenter les cliniques privées je n'en connais aucune dans ma région, j'en discuterais avec le médecin mardi.
Merci encore pour la réponse

Profil supprimé - 08/04/2020 à 17h51

Bonjour,

@caro9999, j'aimerais que cela soit aussi facile. Je sais d'où cela vient, je sais commencer à expliquer pourquoi ces prises excessives d'alcool. L'explication ne m'aide pas, en tout cas pour l'instant, à gérer le problème. Quant à prendre soin de soin, quand on n'a jamais su cela relève d'un apprentissage en entier.
@Louise57 : comment ça va ? Le valium ne "sonne" pas trop ? Pas de reprise d'alcool ? Que dit l'addictologue ?
Et @patricem : oui on arrête pour soi, et cela est difficile de faire comprendre à un non alcoolique la faiblesse que l'on ressent face à l'alcool. Qu'une fois qu'on a commencé, c'est impossible de s'arrêter avant d'être complètement saoule. J'ai peur d'employer le mot d'"alcoolique" devant lui, je ne veux pas l'effrayer, en même temps cela aurait le mérite de se faire mieux comprendre.
De mon côté j'essaie d'allonger les prises d'alcool, j'ai tenu 3 jours jusqu'à hier soir. Je me sens aussi très seule face à ce problème, d'autant que je devais avoir rendez-vous avec une psy au tout début du confinement et avec une hypnothérapeute fin mars.... Du coup en attendant à part venir sur ce forum je ne sais pas trop quoi faire...
Je mets quand même ce temps libre à profit pour bien réfléchir et me remettre en question. J'espère qu'au moins cela servira.
Bonne fin de journée

Profil supprimé - 08/04/2020 à 19h05

Bonsoir charlotte,
Non pas d'alcool depuis lundi, mais en général je craque tous les 3/4 jours mais c'était devenu 1 jour sur 2 depuis le confinement. Lundi j'ai été complètement cassé avec 3 valium hier aussi. Ajourd'hui, j'en ai pris un au réveil et 1 demi il y a à peine 30 minutes. Ça casse oui mais ça me calme aussi et ça me permet de tenir. Aujourd'hui, j'ai envie de boire mais j'ai aussi envie de tenir. Je n'avais pas parler de la prise de valium avec l'addiction j'ai rdv mardi prochain seulement mais je vais reprendre une moitié pour la soirée et un ce soir je pense demain je tenterais de réduire. Mais oui pour répondre clairement à ta question ça casse mais l'alcool me casse encore pire les lendemains d'une grosse cuite. Après, je ne sais pas trop comment réduire le valium c'est un peu gênant j'aurais dû en parler au médecin dès la première séance.
Et toi comment cela se passe?
Je suis aussi d'accord pour dire que c'est dur de prendre soin de soi quand on boit mais après plusieurs jours d'abstinence ça va mieux on commence à y arriver.
Aussi,mon addictilogue m'a demandé de travailler sur ce qui me motive à arrêter et ce qui me fait peur dans l'arrêt.

---

an69 - 09/04/2020 à 09h27

Bonjour @charlotte4ever

Je vous trouve lucide et courageuse. Cette période de confinement est propice au retour sur soi même et également au développement ou à l'aggravation des angoisses. Encore plus difficile de résister à l'envie de boire sans doute d'autant que cela peut même donner de bonnes raisons de boire plus que d'habitude. Je me souviens qu'avant de décider de se soigner mon mari disait « quand je saurai pourquoi je bois je pourrai devenir un buveur modéré et je serai guéri ». Mais vous avez raison cela ne l'aidait pas à gérer son problème. L'entourage ne peut qu'aggraver le problème s'il ne s'informe pas sur la maladie. C'est difficile pour le malade d'aborder le sujet de sa propre initiative et pour l'entourage la seule chose que l'on fait c'est accuser le malade voire le menacer ce qui est contre productif. Continuez à venir sur ce forum pour chercher du soutien et proposez ou suggérez à votre compagnon de consulter les informations données sur ce site. C'est important de partager les mêmes info et de mettre les mêmes mots sur cette maladie. Il faut garder à l'esprit que l'entourage ne peut jamais se mettre dans l'esprit du malade il peut juste accepter que c'est une maladie et c'est déjà un grand pas.
Bon courage à vous.

---

jaretles2 - 11/04/2020 à 23h54

Salut
j'ai eu 39 ans il y a quelques jours et j'ai commencé à m'enivrer vers 13-14 ans avec les copains le week-end, puis j'ai pris l'habitude de boire une bouteille de bière le soir, parfois plus quand j'allais voir des potes, voisins, etc... ces dernières années, je m'étais mis en couple avec une fille qui m'a fait totalement basculer, à ce moment je ne buvais plus du tout, mais elle si, beaucoup, et elle me poussait à boire plus que de raison. Depuis, et en particulier ces derniers mois, je buvais tous les soirs ou presque environ 20 unités d'alcool le soir jusqu'à m'endormir, puis blackout, puis rebelote le lendemain... je commençais à prendre pas mal de poids ces derniers temps, le ventre gonflé.
J'ai décidé d'arrêter de boire du jour au lendemain il y a une semaine. Les deux premiers jours ça allait, j'ai eu une nuit de cauchemars,

mais rien de très méchant. Sauf que le soir, à l'heure de sortie du travail, j'avais toujours cette pulsion qui m'amenait à la supérette pour aller chercher mon amie pour passer la soirée à picoler, comme d'hab'.
J'ai craqué au bout du troisième jour, je ne peux pas m'empêcher d'aller faire un tour au rayon alcools et j'ai craqué sur une bouteille de rhum que j'ai fini en deux soirs: ma quantité habituelle, c'est 50cl puis dodo. Bon depuis je n'ai pas recraqué, mais c'est dur, physiquement, je ne me sens pas à l'aise, pas très bien, surtout à l'heure de l'apéro que j'attendais avec impatience quelques jours avant le confinement. Du coup ça fait six jours depuis la bouteille de rhum, on est samedi, et je ne bois pas. ça fait un sacré bout de temps que ça ne m'est plus arrivé.
A ça j'ai ajouté la fin de mon pot de tabac à rouler. Je me suis dit que j'allais essayer de m'en passer aussi. Ca depuis 48 heures. C'était dur ce matin au supermarché, mais je me suis raisonné: 10 euros la bouteille, et 12 euros de tabac, ça fait 25 euros qui ne partiront pas n'importe comment.
J'espère que je vais tenir, le plus dur ce sera aprés le confinement je pense, quand je reverrai tout mon entourage de copains qui me connaissent bien comme étant toujours partant pour boire un coup...

---

an69 - 14/04/2020 à 07h33

Bonjour jaretles2
Félicitation pour votre décision d'envisager un arrêt de votre consommation d'alcool. Il me semble important pour mettre toutes les chances de votre côté de contacter un centre médical car un sevrage seul c'est compliqué et peut même être dangereux suivant le degré d'intoxication. Vous avez raison avoir un entourage qui va dans le sens du sevrage est aussi un plus. Malheureusement la consommation d'alcool est culturellement encouragée et ceux qui ne consomment pas peuvent être l'objet de pressions en tout genre pour boire de l'alcool. Il serait judicieux de prendre contact avec des personnes qui pourraient partager avec vous leur expérience et vous soutenir dans votre démarche. Sur ce site vous trouverez un certain nombre d'adresses et références. Un tchat est également proposé. Bon courage à vous; continuez à donner de vos nouvelles quelles qu'elles soient. Ici il n'y a pas de jugement et assumer les hauts et les bas de son abstinence est important pour progresser.

---

jaretles2 - 14/04/2020 à 09h46

Bonjour an69,
je compte bien demander de l'aide au CSAPA, mais il est fermé pour le moment à cause du confinement et il ne reçoivent pas de nouveaux pour le moment.
J'ai en effet eu une discussion par chat hier avec quelqu'un qui a été très à l'écoute, et ça fait du bien d'être entendu, surtout qu'actuellement, je suis seul enfermé chez moi depuis maintenant un mois, et que ça va durer encore un mois au minimum. Aujourd'hui c'est reparti pour une journée d'abstinence. Courage à tous!