

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COMMENT ALLEZ-VOUS DURANT LE CONFINEMENT ?

Par **Moderateur** Posté le 03/04/2020 à 16h11

C'est difficile ? Ne restez pas seul.es, partagez vos difficultés, vos idées pour les surmonter, vos réflexions.

Vous allez bien ? Dites-nous comment vous faites, cela peut aider les autres et vous renforcer dans votre mieux-être.

Même chacun chez soi, en parler c'est avancer.

25 RÉPONSES

Profil supprimé - 03/04/2020 à 23h08

Bonsoir,
Le confinement est dur. Je ne dis pas qu'on es plus victime que d'autre mais perso je n'allais pas bien et là c'est de pire en pire 3 semaines sans voir personne là bouteille devient ode plus en plus régulière. Plus d'admission en cure honte d'aller en psy car les lits doivent être réservée. On va finir plus que mal

Bibibi - 04/04/2020 à 10h40

C'est difficile OUI. Tellement.
J'ai eu envie d'arrêter au début du confinement. Mais c'est difficile voire impossible. C'est dangereux d'arrêter sur un coup de tête, on se sent trop mal alors mieux vaut conserver sa dose.
Je fais des courses exprès pour pouvoir acheter de l'alcool. Je me sens encore plus misérable que d'habitude avec mon cubi énorme à la caisse du supermarché. J'aurais presque envie d'en acheter des tonnes pour être "tranquille". J'ai peur de manquer.
J'ai eu une période de grosse angoisse, de panique au début en ne pensant qu'à ma consommation, comment je vais faire ?
Après je me suis sentie terriblement égoïste et minable de ne penser qu'à moi.
Je devais entrer à l'hôpital pour un sevrage... J'ai tout refuser par peur et surtout pour ne pas "déranger". Je vais mal mais je ne me sens pas d'encombrer les hôpitaux.
J'ai la chance que mon csapa soit toujours ouvert, et reçoit encore en "physique" au cas par cas. Je peux discuter... Ça fait du bien, de ne pas se sentir délaissé.
Tout ressurgit, les angoisses, la solitude, la colère, l'ennui, la déprime... L'alcool augmente rapidement. Je prends cuite sur cuite.
Je suis depuis peu sous traitement, pour pouvoir passer cette phase. Que je considère comme une phase de régression dans le suivi, dans le contrôle de soi, dans les consommations. Les médicaments servent à patienter j'ai l'impression. Aucun intérêt (?)
L'idéal serait d'en faire quelque chose de positif de cette période. Mais c'est tellement plus facile de se noyer. Je me sens inutile, je ne vois pas d'avenir, de but, d'intérêt.
Je me sens très mal. Mais en cette période il y a pire...

Coeurdepirate - 04/04/2020 à 17h07

Pendant le confinement c est dur. Le midi je bois un verre le midi alors qu au bureau ce n est pas le cas
Je n arrive pas a supprimer ce verre comment faire?
Cela fait des années que je travaille sur moi suite à une dépression
Je suis sous paroxetine depuis 1999 et suivi par un psychiatre
Quand je suis déprimée je peux aussi prendre alprazolam
Depuis 2 , 3 ans je prends 1 verre ou 2 de vin le soir du blanc
J ai arrêté à cause de l estomac mais je bois soit vouvray soit rouge.
Mon mari boit aussi.

Je suis alcoolique dans la mesure où mon cerveau n arrive pas a combattre la pulsion de l envie

J essaie tous les jours d arrêter ou limiter ac1 verre le soir

Mais la mon but c est le midi. Non il faut que j arrive à zéro le midi

Merci de me lire

Moderateur - 06/04/2020 à 11h28

Bonjour Louise57,

L'ennui, la solitude et le stress sont effectivement des facteurs qui encouragent à boire plus lorsqu'on a déjà un problème d'alcool.

Avez-vous la possibilité de vous trouver des activités à domicile ? Quitte à vous forcer peut-être un petit peu au départ.

Pouvez-vous aussi, ne serait-ce qu'à distance, appeler régulièrement des proches ? Vous pouvez appeler aussi Alcool info service pour en parler si vous le souhaitez.

Pendant le confinement les services en addictologie ont dû s'adapter mais les équipes soignantes restent mobilisées et la plupart des centres sont ouverts. Donc les centres (CSAPA surtout) peuvent vous apporter un soutien par téléphone ou même en présentiel. Je vous invite à vous renseigner auprès de nous sur les centres les plus proches ou peut-être de rappeler le service qui vous suit habituellement.

Les médecins et professionnels de santé, notamment ceux spécialisés dans les addictions, insistent bien sur le fait que cette période de confinement et d'épidémie ne doit pas être une période où on arrête ses autres soins et traitements. Donc n'ayez surtout pas de "honte" à solliciter de l'aide. Vous en avez besoin.

Cordialement,

le modérateur.

Moderateur - 06/04/2020 à 12h06

Bonjour Bibibi,

Essayez de ne pas relativiser votre propre mal-être face à celui des autres. Vous souffrez, vous êtes visiblement angoissée et vous avez perdu le contrôle de votre consommation depuis le confinement. Vous méritez tout autant qu'un/une autre des soins et de l'aide ! Le médicament ce n'est pas "que" pour patienter, c'est aussi pour que vous vous sentiez un peu mieux et moins en tension avec l'envie de boire. C'est pour vous aider à reprendre pied, sans attendre la fin du confinement.

Il est exact qu'il peut être dangereux d'arrêter brutalement l'alcool lorsqu'on est dépendant et qu'on boit beaucoup. Il vaut mieux effectivement "avoir sa dose" si on ne peut pas faire autrement. Il n'y aura pas de pénurie d'alcool donc l'approvisionnement ne sera heureusement pas un problème.

Si vous le souhaitez, vous pouvez peut-être en revanche entamer un processus de diminution progressive de l'alcool. Cela pourrait être l'une de ces choses positives que vous cherchez à faire. Voici quelques conseils.

Pour commencer comptabilisez précisément pendant quelques jours (au moins 3 jours) combien vous consommez d'alcool. Puis pendant les jours suivants (3 jours minimum) restez à ce niveau de consommation et voyez comment vous vous sentez. Si vous vous sentez mal (symptômes d'inconfort et de manque) c'est que votre consommation déclarée est encore sous-estimée. Réévaluez-là.

Une fois votre base de consommation établie vous pouvez, par exemple avec l'appui et les conseils du CSAPA, établir un plan de diminution progressive par paliers. En commençant par les verres les plus faciles à enlever. Pour chaque palier de diminution attendez quelques jours (3-4 jours) avant de passer éventuellement au palier suivant. Les 2e et 3e jours seront probablement les plus difficiles. Si vous rencontrez des symptômes comme des convulsions, des hallucinations, de la confusion alors il faut arrêter de diminuer et revenir au palier précédent. Tout au long de ce processus de diminution jusqu'au palier que vous aurez choisi, appelez régulièrement votre CSAPA pour obtenir une écoute et des conseils. Un objectif pourrait être par exemple que vous reveniez à votre consommation de début de confinement pour retrouver l'estime de vous-même.

Appuyez-vous aussi sur vos proches de confiance si vous en avez. Appelez-les quand ça ne va pas ou pour vous aider à ne pas boire certains verres. Vous pouvez appeler Alcool info service également. Essayez enfin d'occuper vos journées par des activités qui vous permettent de vous sentir bien. Faites-vous un programme réaliste, c'est-à-dire pas trop ambitieux, avec des choses que vous pouvez faire facilement et des horaires fixés à l'avance pour structurer votre journée. Les occupations c'est important pour lutter contre l'ennui et l'envie de boire !

Courage, vous allez vous en sortir et nous restons là pour en parler au besoin.

Cordialement,

le modérateur.

Moderateur - 06/04/2020 à 12h53

Bonjour Coeurdepirate,

Votre témoignage est tout à fait intéressant car il y aurait plusieurs manières de vous répondre.

L'une d'entre elles serait de vous rassurer dans la mesure où votre consommation reste "raisonnable". Vous semblez être proche des repères de consommation "à moindre risque" sauf que vous buvez apparemment tous les jours. Pour mémoire ces repères sont : pas plus de 2 verres par jour, pas tous les jours et pas plus de 10 verres par semaine. Au moins pour votre santé vos risques semblent limités.

Mais nous entendons bien que même cette consommation vous angoisse et notamment le fait que vous n'arrivez pas à vous empêcher d'avoir cette pulsion. Vous dites d'ailleurs très bien que vous vous sentez alcoolique précisément parce que vous avez l'impression de ne pas contrôler ce verre d'alcool au déjeuner. Peut-être aussi avez vous peur pour le futur ?

Considérez déjà qu'il est positif d'avoir cette prise de conscience. C'est un garde-fou pour vous. Vous n'allez pas vous laisser aller. Ensuite peut-être pouvez-vous vous fixer un objectif intermédiaire. Plutôt que d'essayer d'éliminer le verre de vin à TOUS les déjeuners, constater votre "échec" parce que vous n'arrivez pas à vous en empêcher et devenir de moins en moins sûre de vous à ce sujet vous pourriez décider d'agir autrement. Par exemple nous vous avons donné les repères de consommation. Il ne faut notamment pas boire

tous les jours et pas dépasser 10 verres pas semaine. Ne serait-il pas plus facile pour vous de décider, 2 jours par semaine, de ne pas boire d'alcool du tout ? Le jour choisi vous prenez la décision de ne pas boire aujourd'hui, juste aujourd'hui : ni au déjeuner, ni le soir. Pour vous aider vous pouvez prévoir des boissons plaisir alternatives (cocktails sans alcool, jus de fruits, tisanes...). Comme vous ne buvez pas du tout ce jour-là il n'y a pas d'ambiguïté. Les personnes qui ont un problème d'alcool s'aident beaucoup de cette approche "un jour à la fois". C'est plus facile à faire. Vos efforts ne portent que sur une seule journée. Les autres jours vous reprenez votre consommation actuelle mais vous constaterez qu'en fait, en réussissant ces 2 jours par semaine sans boire, vous avez du contrôle, bien plus que vous ne l'imaginez.

En espérant que cette idée puisse vous aider à attaquer votre problème sous un angle différent.

Cordialement,

le modérateur.

Lolo1999 - 06/04/2020 à 22h36

Bonsoir ,
C'est vrai que cette période est 1 vrai défi et vraiment pas évident....
J'essaie de me contrôler ms parfois, je craque..... ca fait 20 ans que j'bois (g 41 ans) . Aujourd'hui, par exemple, qq symptômes, rien d'alarmant ms j'ai préféré laisser ma fille chez son père, par précaution et cela pdt 5 j minimum..... j'ai peur de craquer, mm si j'prends 3 Revia/jour en sachant que si j'bois, j'serai malade comme 1 chien.
J'ai tenu aujourd'hui car fatiguée ms peur de craquer.....

Thomas2Rijssel - 08/04/2020 à 06h54

Bonjour ,
J ai decidé d arreter .

Courage à vous tous !!!

pal33 - 09/04/2020 à 13h39

Bonjour,
suite à ma consommation d'alcool le confinement c'est tres mal passé dans ma famille. J'ai du retourner chez moi en me rendant compte que je devais arrêter de boire n'ai pas d'autres solutions.
Je me sens seule.

patricem - 10/04/2020 à 16h24

Bonjour,
dans la mesure du possible, les gens ici seront là pour vous. Vous devez stopper : la pandémie est un bon moment pour masquer l'arrêt et ses conséquences auprès des proches, au moins professionnels. N'hésitez pas à contacter les admins du site pour trouver une solution ouverte proche de chez vous.

Cdt,

Patrice

jaretles2 - 11/04/2020 à 23h27

Salut Mel,

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 (j'apprends du vocabulaire sur ce forum), puis rebelote le lendemain... je commençais à prendre pas mal de poids ces derniers temps, le ventre gonflé. Avant le confinement, j'avais acheté 36 bouteilles de bière à 8.5°, j'en buvais 3 par soir les soirs ou j'arrivais à me limiter.

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 après le confinement je pense, quand je reverrai tout mon entourage de copains qui me connaissent bien comme étant toujours partant pour boire un coup...

Ludo58 - 13/04/2020 à 10h10

Bonjour à tous,

J'ai lu avec attention vos post et c'est malheureux à dire mais ça me fait du bien de me sentir moins seul, excusez moi.

C'est dur d'écrire sur sa propre vérité mais voilà je suis alcoolique, j'ai eu deux enfants magnifiques avec deux femmes différentes, un cancer et une cirrhose le 31 décembre dernier, d'après les médecins il me restait 2 jours à vivre mais je m'en suis sorti, enfin s'il on veut, car je continue de boire, à raison de 3 bières le matin et 3 Whisky le midi et idem le soir!

Je suis sous antidépresseurs, valium, anxiolytiques et autres, cette période de confinement et encore pire pour moi car elle me donne la possibilité d'assouvir mon vice.

Je me lève le matin pour vomir, mal au foie et au colon, mal de tête, tremblements, alors pour casser ce mal être je bois.

Je m'en veux terriblement surtout que pour couronner le tout je vie seul et fais de la garde d'enfants de façon altruiste pour aider les voisins et autres dans cette période difficile. C'est aussi pour me dire que je suis là pour les autres et que je sert à quelque chose.

Bon courage à tous vous n'êtes pas seul...

Thomas2Rijssel - 13/04/2020 à 10h59

Bonjour @ tous !!

Ça va faire une semaine que j'ai arrêté !!

J'avais déjà fait le mois de janvier sans boire mais j'ai remarqué quand j'ai rebu ma consommation a été plus forte qu'avant.

La j'ai passé le cap du sevrage, 3 jours de galère.

J'ai qd même peur de replonger.

Je trouve que ce système de forum avec les notifications qu'on reçoit peut m'aider à me remobiliser vers mes efforts !!

Les expériences de chacun sont tellement divers que je ressens de l'empathie pour tous ceux qui écrivent sur les forums.

Ce qui m'a aussi plu c'est le forum des conjoints et conjointes qui vivent avec des gens qui boivent.

Courage @ tous (buveur et non buveur)

Ludo58 - 13/04/2020 à 14h58

Bonjours Tomas,

Tu dois être à côté de chez moi vu ton pseudo, tiens bon, tu as pris le bon chemin! Moi je n'y arrive pas encore mais j'y crois et surtout je crois en toi, personne ne le dit jamais mais c'est important peu importe notre consommation, rien que de l'avouer est déjà un signe de vouloir s'en passer.

cestfiniavectoi - 13/04/2020 à 17h06

Bonjour à tous les lillois,

Je suis lilloise aussi

J'ai décidé au bout de quelques semaines de confinement et vu comment cela tourner c'était le bon moment pour arrêter

J'avais réellement beaucoup augmenté mes consommations et je commençais à boire pratiquement après mon 2ème café du matin

Je me dis que c'est plus facile d'arrêter si je suis seule car je ne montre à personne mon état de manque.

Ce matin c'était dur ... pire que les autres matin

Nausées vertiges fatigue extrême depuis le réveil

Heureusement que c'est férié et que je ne vois personne vu ma tête

Enfin une tête de confinée en état de sevrage alcoolique

Je me demande si vous ressentez autant cet état de fatigue ?

Je me pose aussi une question. L'on parle souvent de vitamine B1. Vous pensez qu'on en trouve en pharmacie en ce moment ? Serait ce la seule vitamine qu'il faille prendre ?

Je vous remercie d'avance pour vos retours

Thomas2Rijssel - 13/04/2020 à 17h35

@Ludo58

Courage à toi également !!!

C'est un travail de tous les jours de ne pas succomber à ses addictions.

jaretles2 - 13/04/2020 à 19h50

Ludo58, tu bois depuis quand? Et toi Thomas? Et toi cestfiniavectoi? A votre avis, pourquoi est-ce que vous en êtes arrivés à boire autant? Et pourquoi le confinement est un moment privilégié pour certains pour arrêter, alors que pour d'autres, c'est plus une galère qu'autre chose?

Thomas, sur le forum conjoint/conjointe, j'ai l'impression que ça finit souvent mal (séparations...), qu'est-ce qui t'a plu?

Ludo58, 58 c'est ton département? Non mais je dis ça pq 58 c'est pas à côté du 59... le 60 oui, éventuellement, mais le 58... c'est pour savoir si t'as bu...?

Pour les vitamines cestfiniavec toi, tu n'as qu'à te rendre au rayon diététique de ton supermarché, il y a des juvamines 9 vitamines, 12 minéraux, (je ne te conseille pas la levure de bière).

La fatigue ça va passer, c'est que ton corps subit de grands bouleversements après avoir été maltraité/intoxiqué, ça va passer. Et pour ta tête, j'aurais bien voulu voir ça. 15 jours d'abstinence et tu verras déjà une belle différence qui te redonnera de la confiance en toi, mais n'allons pas trop vite... jour après jour.

Ludo58 - 14/04/2020 à 08h48

Bonjour à tous,

Pour répondre aux questions:

Oui je suis de la région Lilloise mon doigt à ripé sur le 8.

J'ai toujours bu un peu je pense et j'ai 46 ans.

Ce qui a fait que j'en suis là; 2 divorces, 1 cancer et une cirrhose, alors ce n'est pas des excuses juste un constat.

Moi aussi après mon café et ma douche, je tremble, je vomis, la tête qui tourne, diharhe etc. Donc de suite je me tourne sur une bière pour passé ses mauvais moments et au bout de deux ou 3 verres j'ai l'impression d'être mieux.

Pour les vitamines et aider le foie c'est du B1 et B6> PRINCI-B, en pharmacie uniquement, 15€ la boîte, d'après mes spécialistes il n'y a que ce médicament et l'abstinence qui fonctionne vraiment.

Courage à vous

Elo12 - 14/04/2020 à 19h29

Bonjour, le confinement va me détruire, des envies de me foutre en l'air. Ras le bol d'être malade . Il y a des jours où je ne bois pas et des que je bois un verre je men rend malade. Est il possible d'arrêter du jours au lendemain. Je perd confiance

Ludo58 - 15/04/2020 à 10h10

Bonjour Elo12,

Je n'aime pas dire cela car chaque cas est différents mais je te comprends, au moins en partie.

Moi aussi quand je commence j'ai du mal à arrêter, tu n'es pas seule.

Regarde le positif, il y a des jours où tu tiens, donc c'est possible et cela veut aussi dire que du tu as du courage.

Perso ce n'est pas mon cas alors garde le cap, un jour à la fois.

Cordialement

jaretles2 - 15/04/2020 à 11h53

Salut Élo12,

moi c'est le contraire, ça va mieux pendant le confinement. C'est quoi ton problème avec celui-ci?

Tu es malade parceque tu bois?

Ah bah Moi Ludo, si je prends une gorgée de n'importe quel alcool, c'est absolument certain que je vais partir en vrille.

Du coup je préfère renoncer.

C'est possible Elo, demande aux AA, certains l'ont fait. Demande de l'aide par le tchat, le téléphone ou par un CSAPA

C'est normal que tu perdes confiance, mais peut-être que tu as besoin d'une aide médicale pour inverser le sens de la roue.

Courage!

Elo12 - 15/04/2020 à 12h38

Bonjour, merci pour vos messages .oui j'essaye d'avoir du courage car j'ai deux petits. Mais l'ennui me pousse a boire un verre . Mais quand je commence .je n'arrive pas a m'arrêter, et après je suis malade . Que buvez à la place des apéros? J'ai l'impression d'avoir tjrs soif.

Ludo58 - 15/04/2020 à 17h08

Re, je suis dans le même cas que toi Elo, je suis seul avec deux enfants en confinement, heureusement que j'ai un jardin.

Un petit truc qui marche avec moi, pour remplacer la bière > des panachés sans alcool ou très faible moins de 0,5%, voir du cidre à 1,5%. Pour les apéros à la place je bois de l'eau pétillante.

Bon ce n'est pas miraculeux mais cela m'a fortement aidé

Profil supprimé - 15/04/2020 à 18h05

Bonjour Elo12,

Le confinement est difficile et il est vrai que c'est compliqué d'arrêter pendant cette période.

Je suis dans la même situation que toi j'ai l'impression que le confinement va me détruire.

Tu peux parler aux service et prendre rdv avec un médecin en Visio.

Mais je te comprends, c'est déjà pas simple cette maladie alors avec le confinement qui génère de l'anxiété et de la solitude c'est pire.

Aujourd'hui, j'ai recaqué, je n'avais pas bu depuis vendredi mais la solitude je suis allée chercher ma bouteille. Demain je serais malade aussi. J'ai hâte de finir ce confinement, j'aimerais aller en cure.

Je te souhaite du courage. Tenté de voir avec un médecin, cela pourra peut être t'aider.

Bon courage

jaretles2 - 16/04/2020 à 07h35

Bonjour,

Elo12, pourquoi ne proposes-tu pas à tes petits des activités créatives (dessin, constructions...) qui vous prendraient quelques heures et t'occuperait toi et te petits pendant quelques heures?

A l'inverse de Ludo, moi qui aime bien la bière, je suis incapable de boire un panaché, et le cidre à 1.5°, je préfère éviter pour ne pas me retrouver 1H plus tard au carrefour du coin...

L'eau pétillante oui, sinon des citronnades, des cafés, thés, tisanes...

SalutLouise57, comment ça va ce matin? ça arrive de craquer mais il faut garder l'envie de s'abstenir. Courage.
Bonne journée
