ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

TROP D'ALCOOL SUITE À UNE DÉPRESSION DEVENUE CHRONIQUE ET INCURABLE

Par Java Posté le 13/09/2020 à 13h37

Bonjour à vous tous et toutes.
J'ai fait il y a plus de 20 ans une dépression sévère devenue chronique malgré des hospitalisations, tous les traitements possibles et un suivi par des psychiatres spécialisés (notamment CHU St Anne et La Pitié Salpétrière). Résistance totale. Cette maladie a fichu en l'air une grande partie de ma vie donc (invalidité notamment). Je bois de plus en plus au fil des ans, consommation excessive sans atteindre des quantités extrêmes (3 a 4 verres de vin par jour, plus un apéro de temps en temps). Pas moyen d'arreter volontairement. Transaminases et GGT en hausse régulière. J'ai passé des périodes sans alcool « obligatoires » : cure pour maigrir d'un mois, jeûne, hospitalisations pour un cancer. Frustration, anxiété, mais pas plus. Mais quand je sors, je recommence, je me paie un bon resto , l'envie et le besoin sont toujours là. Le problème c'est que manger est devenu un de mes seuls plaisirs et bien manger sans alcool c'est impossible pour moi. Les repas sont tristes et les journées encore plus. J'ai pris des médicaments anti alcool, effectivement plus envie de boire (ni de manger !) mais ils déclenchent des crises dépressives et je suis très mal, donc j'ai arrété. On tourne en rond : il faudrait guérir ma dépression d'abord pour régler l'alcoolisme , mais rien n'a jamais marché. Que faire ? Merci à ceux qui prendront la peine de me lire.

2 RÉPONSES

Olivier 54150 - 15/09/2020 à 21h53

Pour moi, la dépression c'est la chimie du cerveau qui ne fonctionne plus correctement, notamment tout le système de récompense.
L'obligation au bonheur et l'interdit d'être triste nous pousse à corriger le problème vite vite.
Les psychotropes : alcool, drogue, benzos fonctionne très bien car ça libère de grosses quantités de dopamine et tout ce qui va avec.
Mais c'est comme mettre du 220v dans un circuit prévu pour du 24v... Ça fait tout cramé.
Heureusement avec beaucoup de remises en questions et de philosophie le cerveau est capable de retrouver son équilibre une fois privé de toute cette chimie destructifs. Progressivement et avec prudence bien sûr.
Ensuite il est possible de revivre normalement, avec des hauts et des bas, des peines et des joies, mais surtout, sans psychotropes, le brouillard se dissipe, et c'est la seule façon, je pense, de retrouver un autre regard sur la vie.

Je ne suis ni médecin ni psychiatre, c'est juste un témoignage en fonction de mon vécu et certainement pas la vérité.
Oliv

Java - 16/09/2020 à 09h45

Merci beaucoup d'avoir répondu. Mais effectivement, si ça a marché chez vous, ce n'est pas le cas chez moi. Je n'ai pas tout détaillé car ça prendrait des pages, mais j'ai aussi bien entendu fait une psychothérapie (plusieurs avec plusieurs méthodes d'ailleurs), essayé la méditation, pas mal de thérapies alternatives intégrant corps et esprit ...Rien ne m'a permis de récupérer suffisamment. Vous parlez fort justement de chimie du cerveau, et celle ci est aujourd'hui très peu connue . On voit bien que la recherche sur les maladies touchant le cerveau avance très peu, que ce soit dépression, schizophrénie, Alzheimer ou autres. Il n'y a aucun nouvel antidépresseur depuis le Prozac il y a plus de 25 ans par exemple (les benzos ne sont pas un traitement de la depression d'ailleurs). Et les psychothérapies ont une efficacité limitée . Je parle ici de dépression sévère, pas de « déprime » réactionnelle. Les gens utilisent le mot un peu à tort et à travers. Encore merci !