

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### LE MANQUE

---

Par [belitt](#) Posté le 23/09/2020 à 17h58

bonjour  
j'ai arrêté le tabac en mars et l'alcool le 1 juillet. suis heureux et je me bat! c'est dur mais le diable ne gagnera pas . pouvez vous m'aider car j'ai toujours envie,je n'ai plus de gout a rien,je n'ai pas le moral ,je suis anxieux, je n'ai plus de drogue qui me boostait . tous mes symptomes sont ils normaux? merci de vos conseils

### 6 RÉPONSES

---

[DMA9](#) - 24/09/2020 à 11h14

Bonjour belitt,

Tes 2 arrêts sont super, et encore plus courageux de les avoir fait a cette intervalle de temps.

As tu déjà utilisés des substituts pour le tabac ou l'alcool ?

Je sais par rapport au centre d'addictologie ou je suis que les substituts de type gums nicorette m'aide énormément pour le tabac depuis Février.

Lors de la prise de la gum tu sens l'effet de la nicotine, et ca reste une bien meilleure chose que de retoucher a une cigarette au final. Si tu ressens un réel manque côté Tabac, je te conseil de t'intéresse aux gums qui ont un effet plus "fort" qu'un patch qui diffuse toute la journée. A savoir que ce type de "médicament" peuvent être prescrit et sont intégralement pris en charge, tu n'as donc pas a déboursé un seul centime.

Après a toi de voir quel substitut peut être le plus adapté pour toi, et si tu en a réellement besoin ?  
Cela fait déjà plusieurs mois et tu ressens peu être plus le besoin d'être écouté, et de re gagner un certain équilibre ?

Pour ma part c'est surtout une histoire d'équilibre psychologie et émotionnel qui est au centre de mes addictions. Par rapport a ce symptôme la prise en charge par un psychothérapeute m'aide énormément.  
Les centre d'addictologie de type ANPAA permettent également d'avoir accès a un psy addicto gratuitement.

Pour ce qui est de l'alcool je continue a me battre, et c'est vrai que le chemin est plutôt long.. Mais selon ton type d'addiction physique ou psychologique la prise en charge est différente.

As tu pu définir quel type d'addiction / rapport tu as avec l'alcool ?

---

[belitt](#) - 24/09/2020 à 11h46

bonjour DMA9  
merci pour tous tes conseils . pour ce qui est du tabac, je vais dire que ça va! j'ai préféré arret sans rien car la cigarette électronique ma rendu malade et je doute quelle soit bonne pour la santé.

c'est le fait d'avoir arrêté les deux qui est dur. pour l'alcool j'ai pris du seresta pendant un mois et ça m'a beaucoup aidé.j'ai eu une grosse alerte qui m'a conduit a arreter! mes gammas étaient a 1700 et j'étais couvert de pupura. mon foie en a pris un coup mais heureusement pour moi c'était réversible. j'ai pris conscience que j'étais en train de me suicider a petit feu. donc arret total

j'ai des gros coups d'anxiété ,suis suivi dans un centre CSAPA ; séance de relaxation et suivi par un addictologue.pour ce qui est du manque, je gere malgré des flash, et j'oublie vite; c'est mon moral qui ne va pas et j'espere que ça ne dure pas des années

tu as arrêté l'alcool depuis combien de temps?

---

[DMA9](#) - 24/09/2020 à 14h57

Je n'ai pas réellement arrêté l'alcool, je suis plus focaliser sur un ré équilibre de mes émotions, et une meilleure gestion de mon hypersensibilité et empathie qui me pourrissent la vie. Le travail est toujours en cours je dirais.

Comme dis dans le topic que j'ai créé "Blackout émotionnel" j'utilise l'alcool à l'occasion pour gérer mes problèmes émotionnels, et au niveau de ma thérapie, je vois plus le fait de régler mes problèmes internes et mieux les cerner afin que l'alcool abusif disparaisse de l'équation.

J'ai eu des moments sans blackout / consommation élevée durant des mois et années, maintenant j'ai réussi à espacer ça en semaines ou mois, mais c'est toujours la même chose, lorsque je n'arrive plus à gérer, ou que je n'arrive pas à affronter des choix de vie ou coups dur de la vie, je ré-utilise l'alcool...

La gestion de l'anxiété est parfois compliquée également, je suis sujet à ça aussi, lorsque je suis seul j'arrive à la gérer avec de la respiration et concentration, mais en société ou lors d'une éventuelle confrontation sociale c'est plus compliqué. . . Le plus gros problème c'est lorsque ce type de situation ingérable arrive alors que j'ai déjà commencé à consommer de l'alcool de manière raisonnée (1 à 2 verres).

Tu as vraiment bien fait, et les indicateurs physique foie et les gamma sont important à prendre en compte.

Pour ma part, compte tenu ma consommation ce type d'indicateur ne révèle rien, car il m'est possible de passer plusieurs jours / semaine sans alcool ou éventuellement 1 verre et m'arrêter. Et puis si il y a un problème dans ma vie je vais faire une soirée + ou - dédiée à ça..

Pour ce qui est du moral, j'ai eu à regarder plusieurs vidéos sur Youtube de "coach personnel" qui permettent de se focaliser sur des petits exercices, ou choses positives de la vie qui m'ont permis de voir les choses autrement. En plus de la thérapie de l'ANPAA.

J'ai également appris à être un "petit peu plus" égoïste et à penser à mon bonheur, apprendre à se donner de l'attention seul, de l'amour etc... je pense que ça peut être des bonnes pistes pour ton état moral.

Je sais que dans certaines période le soutien de ma psy est crucial, et j'en ai besoin pour me recentrer, évacuer et normaliser l'état dans lequel je suis par rapport à l'avancement de ma thérapie.

D'après les informations que j'ai eu à avoir il est normal d'alterner d'état comme ce que tu vis actuellement, et c'est nécessaire pour en sortir, tu as déjà fait une énorme partie du travail et tu peux en être fier.

L'échange sur des forums permet de se resituer et d'avancer, mais je te conseillerais vivement de voir si l'addictologue qui te suis ne peut pas te rediriger vers un psy pour peut être mieux gérer cette phase ?

Je ne connais pas les centres CSAPA, peut être que sur demande ils pourront te proposer un entretien plus poussé et plus personnel côté psychologue ?

---

**belitt - 24/09/2020 à 16h39**

un grand merci pour tous tes conseils . il est vraie que c'est important de parler et d'avoir des conseils . pour ma part ,il fallait que j'arrete meme si l'envie reste plus ou moins presente mais je pense que si je reprend un verre ou une cigarette, c'est mort!! et pour le moment ,j'ai l'impression de vivre un suplice! et je souhaite qu'il passe vite. bravo aussi a toi et bon courage pour la suite et si tu souhaites arreter, tu verra qu'on est fier de soi meme . chaque jour est une victoire

---

**Moderateur - 24/09/2020 à 17h20**

Bonjour Belitt,

Connaître une phase "down", de sentiments dépressifs et d'anxiété après un arrêt de l'alcool et du tabac est en effet "normal". Du moins c'est l'une des conséquences possibles que l'on rencontre régulièrement. Cette phase commence à peu près 1 mois après l'arrêt et dure quelques mois, souvent autour de 3 mois (parfois plus, parfois moins, cela dépend de ce que l'on fait et de ce qui se passe dans sa vie).

Il faut vous accrocher car la "bonne" nouvelle c'est que c'est une réaction à l'arrêt et non une maladie de fond. Comme vous le dites justement vous avez enlevé à votre cerveau un stimulant et un euphorisant et il a besoin de temps pour rétablir l'équilibre.

Néanmoins, voici quelques conseils pour faire passer cette période plus vite :

- essayez de vous occuper avec des activités plaisantes même si vous n'avez pas trop le goût à cela pour l'instant. Des balades en nature, du sport, de la lecture, de la musique, de la cuisine, du bricolage ou toute chose qui peut vous procurer du plaisir et de la paix. Mettez à fond là-dessus et n'hésitez pas à vous forcer au début pour enclencher les choses. Mais si possible choisissez des activités "saines", c'est-à-dire qui permettent à votre esprit de vagabonder, de profiter du moment présent et peut-être de réaliser quelque chose de concret dont vous pourrez tirer satisfaction ;

- misez également sur vos amis, vos relations sociales dans des relations simples et directes. Évitez cependant pour l'instant, surtout si vous y êtes sensible, de trop vous exposer à des situations qui seraient à risque pour vous (soirées, fêtes...) car vous êtes toujours fragile ;

- l'anxiété et la dépression rendent d'autant plus crues et cruelles les envies de boire. Lorsqu'elles arrivent sachez qu'elles vont passer. Ne vous attardez pas dessus, essayez de les laisser "couler" à travers vous mais surtout occupez-vous l'esprit à autre chose, voire contactez un ami pour parler d'autre chose. Ces envies de boire peuvent être fortes mais elles passent souvent rapidement et soyez convaincu qu'elles vont passer et s'espacer dans le temps, même si elles peuvent toujours revenir "tout d'un coup" face à certains déclencheurs (vous pouvez lire à ce sujet le fil de discussion "Journal de Liberté" de Rewinder, notamment sa publication la plus récente à l'heure où j'écris) ;

- n'hésitez pas à vous gratifier, à vous féliciter, même de petites choses, et surtout à être fier de vous. Vous avez réussi quelque chose de fort et vous allez continuer dans cette voie-là. Votre arrêt vous permet sans doute de faire certaines choses que vous ne faisiez plus ou ne pouviez plus faire. Essayez d'apprécier ces moments-là.

Nous vous souhaitons également de retrouver rapidement une certaine joie de vivre. Cela devrait être le cas dans pas trop longtemps. Considérez que vous êtes là dans la phase psychologique la plus dure du sevrage mais vraiment que l'horizon va bientôt s'éclaircir.

Et si vous avez besoin de parler, n'hésitez à appeler notre ligne d'écoute ! Elle est là pour cela aussi.

Bien cordialement,

le modérateur.

---

**belitt - 24/09/2020 à 18h53**

un grand grand merci de votre soutien! ça fait un bien fou! oui, vous avez raison, il faut bouger et faire beaucoup de choses afin de se changer l'esprit. oui je suis fier et je vais gagner car c'est un pari que je me suis fait et je veux prouver à des proches qui me disent que d'arrêter tabac et alcool en même temps n'est possible et bien si !!! moi je vais arriver au mental et à la volonté!! merci encore à vous et je vous téléphonerai si besoin

---