ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MÉDICATION ANTI ALCOOL

Par Vaio Posté le 06/04/2021 à 20h23

Bonjour,

Je suis retournée voir mon addictologue aujourd'hui car j'en ai marre de boire.

Il y a 2 ans et demi, en août 2018, j'étais allée la voir. J'avais trouvé l'aide dont j'avais besoin et j'avais arrêté de boire complètement pendant environ 6 mois. J'avais même fait de l'alcool ma pire ennemie et je m'étais promis de ne plus jamais boire une goutte d'alcool.

Je n'ai pas tenu ma promesse.

Vers avril 2019, j'ai recommencé à sortir et j'ai commencé par un verre en soirée, ... et je sortais très souvent.
A l'époque, je faisais beaucoup de sport en salle, quasiment tous les jours.
Ma vie était rythmée, cadrée par le sport.
Je buvais mais que en soirée.

En juin 2019, je me suis fait une vraiment salle entorse à la cheville en courant... Adieu le sport, rebonjour alcool qui est venue m'aider à passer le temps, combler mon ennui et me réconforter.

En août 2019, retour des fêtes locales, je me fais contrôler : 4 mois de suspension de permis.
Je prends ça pour un avertissement.
Je reviens voir mon addictologue, pleine de motivation... Baclofène, que je ne prends pas vu que je continue de boire. Je me dis bêtement que tant que je continue de boire, ça ne servira à rien et que je prendrais le traitement sérieusement quand j'aurai vraiment décidé de ne plus boire.
Je n'avais pas compris l'intérêt du traitement, ou alors j'en attendais un miracle qui n'est pas arrivé.
Le temps passe, je continue de boire.

2020, année coronavirus.
Un mois de confinement au chômage chez moi. Je me dis "chouette, je vais avoir le temps de me reprendre en main loin du stress du travail". Foutaise, encore une promesse non tenue, la vodka est devenue ma compagne.

Année très difficile et compliquée aussi professionnellement, où le ciel s'éclaircit un peu en septembre après moultes péripéties.

Mais aussi l'année où mon fils a son bac et part à Bordeaux en septembre faire ses études.
Je me retrouve seule le soir, je m'ennuie, je me sens vide, j'attends que le temps passe, alors que plein de femmes rêveraient d'avoir leurs soirées pour elles seules.
Je suis un peu surprise de ne pas sombrer émotionnellement au départ de mon fils, mais cela faisait 2 ans, voir plus, que je m'y préparais... ou alors est-ce que je refoule tout en moi ? Ou est-ce l'alcool qui atténue, voir dissimule tout ce que je pourrais ressentir ? Je pense à la 3ème option.

Foutu cerveau qui prend les mauvaises médications pour mon cœur... voilà le problème !

Octobre, la salle de sport rouvre, je me réinscrits... et la salle referme.

Je reprends 26 kilos, mes kilos de solitude et d'ennui, que j'avais perdu il y a 2 ans.

Chaque we, je prépare mon planning pour me reprendre en main dès le lundi suivant... alimentation, sport, ... chaque we depuis mars 2020.
Et encore ce we, et pourtant je suis encore allée acheter de l'alcool ce soir (toujours de la bière ou du vin, jamais d'alcool fort).
Chaque we je suis pleine de bonnes résolutions et chaque lundi je craque, et je reporte au lendemain, qui dure jusqu'à la semaine suivante.

Il y a 10 jours, j'ai même commandé 2 livres (Jour zéro de Stéphanie Braquehais et Sans alcool de Claire Touzard) pour me motiver et peut-être comprendre, que j'ai mis 5 jours après les avoir reçu à commencer à lire.

Quand je rentre du boulot, je suis soulagée d'avoir de l'alcool car je sais que je n'aurai pas de manque... de manque de rien. L'alcool va m'aider à combler mes manques. Comment manquer de ce qui vous empêchent de souffrir du manque ? Du coup, en écrivant cela, je me rends compte de l'appui psychologique qu'il me faudrait.

Mais, j'en ai marre, j'en ai marre de boire.
J'en ai marre que l'alcool me prenne mon énergie.
L'alcool ne m'empêche pas de travailler, de respirer, de me lever, de vivre, mais je veux divorcer de ce poison !
Je le veux mais l'alcool est plus forte que ma volonté et mes résolutions.

Le pire, le pire du pire, c'est que je sais pertinemment que je me sentirai beaucoup mieux si je ne buvais pas, que je pourrais enfin me servir de mon vélo elliptique qui trône depuis un an dans mon salon, que je prendrai du plaisir à m'occuper de moi, à aller me balader avec mon chien, ... mais l'alcool est toujours là, sournoise, son emprise est trop forte sur moi.

Je le sais, tout cela je le sais, mais je n'y arrive pas seule.
J'ai besoin d'aide.
Je suis émue ce soir, c'est parce que j'ose demander de l'aide. Ce n'est pas dans ma culture.

Bref, toute cette tirade pour dire que mon addictologue m'a fait une ordonnance pour du Baclocure, que je vais prendre sérieusement.

Mais en cherchant des infos ce soir, j'ai aussi trouvé des infos sur d'autres traitements médicamenteux qui ont plutôt pour effet de dégoûter de l'alcool, et je me demande si ça ne me conviendrait pas mieux.
Je dois revoir mon addictologue dans 15 jours, je me renseigne un peu pour lui en parler.

J'aime l'alcool que je bois : le vin blanc sec et la bière blonde.
Je ne bois jamais jusqu'à l'ivresse, je bois parce que c'est bon de passer un moment tranquille avec mon verre et ma cigarette, et je multiplie ces moments dès que je peux.

Je sais que je devrais trouver d'autres façons de passer de bons moments mais mon cerveau addict à l'alcool prend toujours le dessus... Quel sale con !

Merci de me donner votre avis sur d'autres médicaments... et sur mon cas

12 RÉPONSES

Pitouniou - 08/04/2021 à 16h53

Bonjour,
Ton addictologue est sûrement le plus apte pour te conseiller les médicaments. Il n'y a pas de pilule miracle, même le baclofène. Certains marchent, d'autres moins. De ce que j'ai compris des différents médecins, c'est que l'approche d'une prise en charge est individualisée. Tu parles de médicament pour dégouter de l'alcool, en fait tu dois parler de l'esperal. Si tu bois en ayant pris ce médicament, tu seras très malade. J'en prends de temps à autre, lorsque je sens que l'envie monte ou pour anticiper un moment où je pourrais craquer. Mais ça reste une béquille, il m'est arrivé d'attendre sagement 48 h après la prise pour m'enivrer...Sinon pour accompagner les médicaments c'est pas mal de commencer une psychothérapie pour comprendre tes rouages dans l'alcoolisme. J'essaie de faire sans en ce moment, mais je me demande si c'est une bonne idée. En tout cas, bon courage à toi

---

Vaio - 08/04/2021 à 22h00

Bonsoir Pitouniou,

Je te remercie de ton message, j'en parlerai avec mon addictologue que je dois voir dans 15 jours.
J'ai vu mon médecin généraliste ce soir et nous avons parlé de mon cas.
Je suis encore en train de pleurer parce que la réalité est dure pour moi.
Ca fait 18 ans que je suis alcoolique... 18 ans, l'âge de mon fils que j'aime plus que tout au monde.
Quand mon fils est né, très grand prématuré, il a failli mourir 4 fois en 2 mois.
Le plus dingue, c'est que maintenant il a 18 ans, en parfaite santé, très brillant au niveau étude donc je pourrai être soulagée et donc heureuse à ce niveau.
Ce que je traine (et dont je me suis rendue compte depuis mon introspective personnelle commencée en 2015, puis reprise en 2018), c'est que mon chien est mort quand j'avais 7 ans et que je ne m'en suis pas remise. J'ai du tomber en dépression qui n'a pas été soigné. Je m'en souviens très bien, comme si c'était hier, et c'était pourtant il y a 43 ans. Je me souviens que j'en pleurais encore quand j'avais 18 ans et que mes parents m'engueulaient, parce que mon chien était le seul qui me donner de l'amour.
La naissance de mon fils a du réveiller le traumatisme : perdre l'être le plus cher au monde pour moi... et n'avoir aucun soutien, au contraire abandonnée moralement de ceux qui auraient du m'écouter et me soutenir.
Bref, tout cela est bien d'ordre psychologique. Je tiens le coup pour mon fils, je garde les pieds sur terre, je reste droite, mais ça pèse lourd sur les épaules... alors j'allège ce qu'il y a au dessus des épaules avec ce foutu alcool.
Et je me dis qu'il y a bien pire comme situation que la mienne, j'ai au moins ce réconfort, mais c'est dur à porter seule depuis 43 ans et 18 ans.
Demain il fera jour, je me lèverai, j'irai bosser et on avisera.

Ce que les gens ne comprennent pas, c'est qu'on ne devient pas alcoolique par faiblesse ou par facilité, mais parce qu'on est blessé profondément et psychologiquement, et que notre cerveau choisit l'alcool pour soigner notre blessure... J'envie les personnes qui ont un cerveau qui ne les envoie pas vers l'alcool.

J'espère que tu vas bien et que tout se passe bien pour toi.
Merci, j'ai pu un peu déballer ce que j'avais sur le coeur ce soir.

Pitouniou - 09/04/2021 à 13h46

Bonsoir Vaio,
Ton histoire fait écho à la mienne. J'ai également une fille qui a été extrême prématurée. Plus de deux ans d'hôpital et malheureusement des séquelles à ce jour. J'ai commencé à boire à ce moment là.
Il y a trois ans, quand j'ai commencé à soigner mon alcoolisme, j'ai eu des séances d'EMDR pour transformer les moments traumatiques en souvenirs. C'est une sorte d'hypnose, très scientifique, utilisée pour les chocs post-traumatiques, par l'armée américaine notamment.

Et cela m'a beaucoup aidé. Je ne pleure plus dès que j'entends une sirène par exemple ou lorsqu'il faut que je remette les pieds à l'hôpital.

Ce que je comprends aujourd'hui de l'alcoolisme, c'est que même si ça va mieux psychologiquement, je ne suis plus dépressive, la dépendance persiste. Tu as raison quand tu dis que nous avons des blessures à panser mais il n'y a pas que ça. L'alcool est aussi une récompense. Essaie un jour sans. Pour voir. Sans te mettre la pression.
Continue à parler, c'est réconfortant.

Vaio - 10/04/2021 à 02h21

Bonsoir Pitouniou,

Merci pour ton message. Du coup, j'ai regardé pour des séances d'EMDR et il y a une praticienne où j'habite, je vais la contacter.

Ce qui est "amusant", c'est que j'ai justement contacté aujourd'hui un hypnothérapeute pour une consultation. J'avais suivi des séances en 2018 parce que j'avais du mal à gérer une relation qui s'était mal fini. Je n'ai plus eu de nouvelles du jour au lendemain après 18 mois d'une relation qui semblait formidable pour nous 2. J'ai appris plus tard que c'était parce qu'il trouvait que je buvais trop, et pourtant je n'étais jamais ivre, ou d'un comportement malveillant. Je me levais pour bosser alors que lui ne bossait pas, on se voyait tous les 2 jours. Je m'en suis pris plein la figure en me faisant traiter de "sac à vin' par sms. Ca a été un déclic, j'ai pris conscience et avoué mon problème et que j'allais consulté une addictologue. J'ai essayé de lui expliquer que c'était une maladie et que j'allais me soigner, mais il ne l'a pas vu de la même façon.
L'alcoolisme, la maladie, est vraiment très mal perçu en France. Je ne peux même pas en parler à mes parents ou ma soeur, vu les propos qu'ils tiennent parfois quand j'essaie d'évoquer le problème..
Bref, l'hypnothérapeute m'avait bien aidé à soigner ma peur de l'abandon et à soigner mon "enfant intérieur", mais je ne lui avais pas parlé de ma dépendance. Ce sera fait le 25 mai prochain. Pas de dispo avant, ça me laisse comme ça du temps pour travailler aussi sur moi.

Oh oui, l'alcool est une récompense.
Comme m'avait expliqué l'addictologue, il y a des cerveaux plus réceptifs à l'alcool, qui libèrent je ne sais plus quelle hormone du plaisir ou par quel fonctionnement, et du coup nous poussent à en avoir.
Chaque we, je prends de bonnes résolutions ; j'arrête dès lundi !
Mais chaque lundi matin, un coup de stress au bureau et craving... et je passe acheter de l'alcool.

J'en ai aussi parlé à mon médecin traitant cette semaine, et je comprends que j'ai plein de choses à gérer :
- Je compense des manques évidents d'amour et d'affection.
- Je ne suis pas remise du traumatisme de la naissance de mon fils, et des conséquences qui en ont suivi, et combien j'ai été accablée par son père et mes parents qui étaient dans le déni total (c'est très douloureux pour moi de l'écrire).
- Je suis "usée" de tout surmonter seule depuis 18 ans.
- Je ne sais pas prendre soin de moi et me protéger.

Du coup, mon gentil médecin a mis d'autres problèmes de santé (non inhérents à l'alcool) de côté pour ne pas me surcharger dans les démarches. Il est grand temps que je règle des problèmes présents depuis longtemps pour enfin peut-être connaître le bonheur et la sérénité de la vie.

J'ai souvent envie de partir loin de tout ça mais il y a mon fils, je ne peux pas l'abandonner.

Je suis heureuse de lire que tu as pu soigner ta dépression, c'est déjà énorme.
Et oui, notre foutu cerveau qui trouve toujours une bonne raison pour nous faire un gentil rappel "Tu verras, ça sera bon, tu seras bien", 'ça se fête !", "Ca ne va pas ? Bois un verre, ça ira mieux !"

Par rapport aux mamans d'enfants prématurés, je pense qu'il y a du travail à faire dans la prise en charge d'accompagnement psychologique à la maternité et ensuite..
Personnellement, je n'en ai eu aucun en 3 mois intégral à l'hôpital, ni sur comment gérer l'avenir et les problèmes que pourrait avoir mon enfant.

Prends bien soin de toi et de ta fille.

Et oui, un jour après l'autre.
J'arrive à passer une journée sans boire... mais une contrariété et mon cerveau fait des siennes et prend le dessus sur mes bonnes résolution.

Je te souhaite une belle journée.

Tygirl86 - 10/04/2021 à 22h52

Bonsoir tt le monde , je viens tout juste de m'inscrire sur ce forum et pour moi c'est deja un tres grand pas.
Moi j'ai commencé a boire au décès de mon père il y'a 5 ans. Je n'arrive pas a faire mon deuil , il ma élevé seul car ma mere ne pouvait le faire , nous avons toujours été que tous les 2 , donc a sa mort mon monde s'est écroulé!!!!! Je n'arrivais plus a penser correctement , ni a dormir , je faisais des cauchemars , je me suis mise a boire ts les soirs pour m'endormir. Et puis ça a continué.
Je travaille , et ma 1ere pensée quand je sors du boulot c'est d'etre sure d'avoir "à boire" sinon je cours vite en acheter , avec le couvre feu souvent quand je sors du boulot les magasins sont fermés alors je panique , car je sais que sans alcool ce sera l'angoisse. Du coup j'anticipe et j'achete des bouteilles de despé , du rhum en avance pour ne pas manquer.
Jai honte de moi , souvent je me cache sous le pretexte de faire a manger et je menferme ds la cuisine pour boire.
Mon conjoint ne me comprend pas et ça a empiré depuis la naissance de ma fille il ya 2 ans, toutes mes angoisses sont réapparus et jai commencer a boire encore plus.
Jai decider d'arreter il ya 3 jours , jai des sueurs froide ,nausees, vomissements, je tremble de la tete au pied, je nai plus gout a la vie

(envies suicidaires) je ne sais pas quoi faire! Jai peur de rechuter mais je dois me battre pour mes 2 enfants. Je suis suivi par une psy depuis 1 an mais cela ne suffit plus. Jai peur

Pitouniou - 12/04/2021 à 15h47

Bonjour Tygirl, ne reste pas seule. Le sevrage peut être très dangereux. Si en deux ans de psy tu n'as pas vu d'amélioration il serait peut-être temps de changer. C'est une relation privilégiée qui doit se mettre en place mais parfois ça ne marche pas et il faut envisager autre chose. Dès fois, c'est insuffisant aussi. Le deuil est quelque chose de très douloureux mais cinq ans après il ne devrait rester que de la tristesse, il y a un sûrement un traumatisme à évoquer. Tu peux te tourner vers des groupes de parole, ça aide, des structures spécialisées (type CSAPA). Ce qui est parfois difficile à comprendre c'est que l'alcool aggrave la dépression et qu'il faut parfois soigner l'un (ou l'une) avant l'autre. J'ai soigné ma dépression, j'ai été abstinente puis à nouveau consommatrice mais sans dépression. Je suis maintenant sobre et bien dans ma peau (enfin presque). Courage à toi et entends que la vie est au final plus facile sans produit.

Pitouniou - 12/04/2021 à 16h01

Bonsoir Vaio, bonne nouvelle pour ton rdv. L'EMDR est quand même très différent de l'hypnose, ce sont des mouvements oculaires qui permettent de faire bouger dans le cerveau les traumatismes vers des zones moins douloureuses de souvenir. Enfin c'est de la vulgarisation mais c'est comme ça qu'on me l'avait expliqué. Les premiers mois de vie d'un préma sont effectivement très mal accompagnés. Laisser son enfant en réanimation pendant des mois en ayant juste vu un psychologue une fois qui va uniquement travailler sur la culpabilité de la mère... C'est un peu léger. Les trois premières années de ma fille n'ont été que souffrance pour elle mais aussi pour nous. Nous avions trois autres enfants à la maison, je jonglais entre l'hôpital, la crèche, l'école et la maison. Il fallait aller bien, pas de place pour la déprime, alors quand tout à commencé à rouler et bien moi je me suis effondrée. Beaucoup d'alcool, mais alors beaucoup beaucoup et une anxiété que rien ne soulageait. Plusieurs années ont été nécessaires pour me remettre sur les rails et ça reste fragile. Tu dis que tu as besoin de partir loin de tous tes problèmes, fais toi un petit voyage (quand ce sera possible). Quand ma fille est rentrée à la maison, je suis partie une semaine au Cambodge, toute seule, juste pour me ressourcer. Cela a été magique. Ca n'est jamais tout ou rien, tu peux pouvoir prendre un peu de distance, ton fils est assez grand pour cela. Pour tes bonnes dispositions, change de jour, si ça ne marche pas le lundi matin essaie avant le week-end. J'ai arrêté un dimanche matin. Pourquoi pas ☺

Olivier 54150 - 13/04/2021 à 13h22

Bonjour à tous.

Je crois que l'addiction et la dépression ne peuvent être traité séparément. Il faut vraiment s'occuper des deux problèmes en même temps.

Dans cette playlist le pr Benyamina fait un exposé sur l'addiction et les liens avec les dépressions. C'est assez pointu mais en vous lisant j'ai pensé que c'était vraiment le sujet.

https://youtube.com/playlist?list=PL8nrF7-DfMdRgTypj3UweBx6ph1szKgHE

J'ai aussi crée un petit site où je rassemble ce qui m'a aidé à rester sobre sur le long terme:
https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

Bon courage.
Oliv

chanel68 - 13/04/2021 à 18h46

Bonsoir à tous et toutes,
un ami m'a dirigée vers ce site, vos témoignages vont écho à mon parcours excepté que je n'ai pas d'enfant, j ai longtemps fait partie de groupe de paroles mais à ce jour, les réunions sont fermées. Depuis mes 20 ans, j'ai eu des hauts et des bas, mais un souvenir heureux d'abstinence de près de 3 ans, depuis les grandes vacances 2020, cela ne va pas mais pas tous les jours, j'ai fait un début de burn out fin 2019, me suis écartée definitivement de ma famille et malgrè un retour au travail à temps partiel, je peine ; je connais les bonnes résolutions, les choses à faire, à mettre en place mais bigre.... cette fois ci dur dur, je suis suivie par une addictologue, un thérapeute, un médecin traitant et un naturopathe.... j ose enfin redemander de l'aide, j'ai mis un ami proche au courant, et sans jugement m'aide, j'ai connu le bonheur, je souhaite le retrouver... apprendre à s'aimer davantage, se faire du bien et je sais que ce n'est que par le partage que j'y arriverai... envie de revenir et de vous lire avec plaisir
Merci Oliv
Chanel

Vaio - 14/04/2021 à 01h15

Bonsoir à tous,

Avant de parler de moi, parlons de vous :

Pitouniou, tu peux vraiment être fière de toi d'avoir réussi à tout gérer, avec déjà 3 enfants. Et je suis heureuse de lire que tu es sobre et bien dans ta peau. Même s'il y a un "presque", c'est certainement ce "presque" qui t'amène à la vigilance. C'est ce "presque" que j'ai perdu au bout d'un moment quand j'ai arrêté de boire la première fois. Je me suis sentie sortie d'affaire, je me suis trompée. Je te garantis que ce "presque" restera gravé dans mon esprit quand j'aurai arrêté et que je serai tentée... je me dirais à chaque fois "tu y es presque, ne lâche pas".

Je comprends ce que tu exprimes par souffrance, il n'y a rien de pire que de voir son enfants souffrir, ça a tellement d'impact psychologiquement et les gens qui ne l'ont pas vécu ne peuvent pas le comprendre.
C'est ce que m'avait dit une psychiatre quand j'ai fait un burn-out perso très grave. J'avais du mal sur le fait que les gens (mes parents, ma soeur) me renvoient bouler dès que je parlais de cette période difficile pour moi, et des difficultés pour mon enfants : "Ils ne peuvent pas comprendre car ils ne l'ont pas vécu". En même temps, ils manquent sérieusement d'empathie et avec le recul, je me demande si eux n'étaient pas dans le déni de la situation de mon fils.
Bravo à toi, Pitouniou , et merci pour tes échanges.

Tygirl86, bienvenue, tu seras bien ici, tu peux te livrer pleinement, et ça aide beaucoup de se lâcher.
Je peux imaginer que ton monde se soit écroulé à la disparition de ton papa, et que tu projettes la même situation avec l'arrivée de ton enfant. C'est légitime parce que tu aimes ta poupette.
Et c'est super que tu ais arrêté de boire !
No soucy, les symptômes sont normaux, ils vont vite s'estomper et tu te sentiras mieux rapidement.
Est-ce qu'il y a un/e addictologue où tu habites ? Ca aide bien d'en consulter un/e. La mienne m'a bien expliqué les mécanismes de l'addiction, le pourquoi et le comment, que c'était une maladie et qu'il n'y avait aucune honte d'être atteinte de cette maladie. C'est clair que c'est encore mal perçu en France mais nous, on n'y est pour rien.
Est-ce qu'on reprocherait à quelqu'un d'avoir un cancer ?
Je connais bien la peur de manquer d'alcool en débauchant et de s'organiser de peur de souffrir du manque... Il est bien là le truc : La peur du manque. Moi aussi, je dois travailler dessus.
Dis toi bien que ce n'est pas de ta faute, c'est ton cerveau et la maladie. OK c'est notre cerveau mais il ne choisit pas vraiment les bonnes médications pour soigner d'autres problèmes.
Il y a des solutions, et nous allons les prendre.
Donne nous de tes nouvelles.

Olivier, merci pour ton soutien
J'ai visionné sur Youtube et je me suis bien retrouvé : la désinhibition ! Oh que oui je buvais pendant les soirées étudiantes pour me désinhiber des contraintes inculquées par mes parents... et mon cerveau y a pris goût et a compris le truc !
Je suis allée voir ton site et oh que oui encore, l'autodestruction ! Je pense l'avoir vécu ce we, je vais raconter par la suite.

Et maintenant pour moi (la vérité en face) :
Depuis que j'ai décidé d'arrêter de boire, ça a été compliqué pour moi.
Déjà d'avoir revu mon addictologue et d'en avoir parlé à mon médecin traitant, ça a fait ressurgir beaucoup de choses douloureuses en moi, surtout le pourquoi.
Le tout associé à d'autres complications (me rendre compte que dans un an, mon fils partira peut-être loin pour ces études / des problèmes de thyroïde laissant supposés un cancer et donc la crainte de mourir et ne plus être là pour mon fils / être trop dévouée à mon travail et prendre tout trop à cœur / me rendre compte que je suis seule / me rendre compte que je me détruis / me rendre compte que mon cerveau est plus fort que ma motivation / et plein d'autres choses) a fait que j'ai sombré.
Ma motivation d'arrêter de boire s'est échappée, et j'ai passé le we à boire comme si je voulais en profiter avant de quitter l'alcool, comme si je voulais encore vivre ces moments de... de je ne sais pas quoi en fait parce qu'au final, ça ne m'a rien apporté de bon. Très grosses difficultés à me lever le matin, gros efforts pour rester vaillante au travail et apte toute la journée, pas envie d'aller me coucher comme si je voulais arrêter le temps et ne pas passer à demain, peur de recommencer à avoir des idées noires qui s'immiscent sournoisement, peur de ne pas arriver à me soigner psychologiquement, me rendre compte que j'ai gâché tant d'années, peur aussi bizarrement de trouver la sérénité et le bonheur à 50 ans (ou peut-être de m'avouer que je peux être heureuse pour moi, pas que selon mon enfant)... je crois que j'ai vraiment beaucoup de choses à régler au niveau psychologique et tant que ce ne sera pas fait, je ne trouverai pas la sérénité.
Heureusement aujourd'hui je prends conscience de tout cela et je commence à voir le début du cheminement.
Je dois juste me faire confiance.
Tout est dit dans la dernière phrase.

Prenez bien soin de vous.

Pitouniou - 14/04/2021 à 17h27

Coucou à tous, Quelle belle lecture j'ai trouvé sur ton site Olivier! Merci je mets le lien
https://9133270b-0f8b-4060-a441-2...3f6ea591c7c842629e9f1b24fa36b0db.pdf
Tu as tellement raison quand tu dis qu'il faut soigner dépression et alcoolisme. Mais le piège auquel j'ai du faire face c'est que me croyant guérie de la dépression, je pensais que je gérerais mieux l'alcool. Oh que non, je me suis remise à boire des quantités phénoménales, la chance que j'ai eu c'est que ça n'a pas réactivé la dépression. J'ai eu donc l'impression de boire mais sans raison, c'est là où intervient l'aspect récompense, surtout quand les dégâts ne sont pas visibles (je peux boire énormément sans être saoule). En espérant que cette fois-ci mon abstinence sera plus longue. Enfin je me dis que chaque jour sans alcool est une victoire. Je n'ai pas la certitude que je ne boirais plus, je veux juste tenir le plus longtemps possible pour l'instant.
Vaio, pour reparler de la prématurité, je pense que l'entourage ne veut pas et ne peut pas s'attacher à un enfant qu'ils ne connaissent pas. Mes beaux-parents ont mis un an pour venir voir ma fille. Une de mes tantes m'a dit, lors de ses débuts de vie, qu'il valait mieux la laisser partir, comme si on avait le choix!!! Nous sommes seuls face à l'hôpital, face à la mort potentielle, face aux séquelles, face aux autres enfants. Et c'est long, tellement long, pour nous c'était deux ans d'hôpital plus un an à la maison avec sonde alimentaire et oxygénothérapie. Elle dormait scopée dans notre chambre pour qu'on surveille son niveau d'oxygène dans le sang. Et faire les soins, se transformer en infirmière... J'avais pas choisi ce métier. Je pourrais en parler pendant des heures de cette souffrance, mais je suis plus détachée heureusement. Grâce à des années de psychothérapie, grâce à la cohérence cardiaque et d'autres outils de relaxation. Je pense aussi grâce à l'âge. Je suis moins anxieuse en vieillissant, j'ai moins à perdre.
Chanel, bienvenue. Tu es déjà bien entourée, c'est chouette, il faut maintenant que tu sois prête. C'est bien d'en parler autour de toi, ça évite aussi que les récidives passent inaperçues...Le temps partiel c'est un petit peu un piège j'ai trouvé moi. Ca laisse beaucoup de temps libre pour la consommation et puis tu fais les choses à moitié. Bizarrement j'ai arrêté de boire en reprenant à temps plein, va savoir pourquoi. Je me suis juste dit que je pourrais pas assurer au boulot en buvant. D'ailleurs, je trouve que les vacances c'est souvent des moments où j'ai envie de boire (comme en ce moment).
Bon courage à tous et toutes

Olivier 54150 - 15/04/2021 à 13h53

Bonjour tous.
Bienvenue Chanel
Sombrer puis arrêter puis reconsomer avec des quantités moindre... je trouve que c'est quand même un beau progrès. C'est un gain de maîtrise et c'est donc possible même si cela semble cahotique à vivre.

C'est seulement lorsque j'ai dû arrêté de boire que j'ai appris que l'alcoolisme était une maladie. Un grand soulagement de culpabilisation. Sevrage à l'hôpital, post cure et ne plus y toucher car ils disent, pas de "guérison" juste ne plus consommée.

Bon, j'ai fait ça. Plus une goutte depuis 1998, même pas un "mon chéri."
Addict, j'y suis toujours, canabis, achat compulsif, sexe, smartphone, nicotine, café...
J'entends encore ma maman me dire que j'étais un "insatisfait permanent" déjà enfant.
Je crois effectivement que ce déficit, ce détracage du système de récompense est inscrit en moi depuis toujours.
Thérapie, trouver pourquoi, oui ça m'a aidé, mais seulement aidé, c'est pas toujours la solution, le passé reste le passé, ce qu'on peut y changer c'est son interprétation c'est tout.

Ces dépendances ou addictions sont bien des maladies mais uniquement si celle-ci pose des problèmes. Les quantités, la régularité ne sont pas les critères. Le critère, c'est le mal-être généré par le produit.
L'alcool et toute les drogues peuvent agir comme un poison ou comme un médicament. Notamment pour les dépressions.
Des douleurs insupportable peuvent conduire au suicide, les opiacés sauve des vies.

Peut-on dire la même chose pour l'alcool ? Je ne sais pas mais l'envie de boire peut être si forte que celà peut ressembler à une condition de survie. Éviter coûte que coûte une angoisses trop hard, l'alcool fait des merveilles pour ça sur certaines personnes. Le truc est bien de déchiffrer ces angoisses pour lutter contre les addictions.

Alors bien sûr, les effets indésirables peuvent être terrible.
Mais maintenant, avec notre expérience on les connaît.

Ce sont bien des angoisses qui m'ont fait replonger, pas dans l'alcool, non, mais du tabac en 2005 (j'avais arrêté 6 mois) et du canabis en 2018 (j'avais arrêté 4 ans)
Rechute, faute, erreur ou soins et sauvegarde ? Pour moi, l'alcool est la dernière chose à prendre, trop de souffrance avec. mais comment et combien j'ai bu pour m'en rendre compte ?
Bénéfice ou destruction ? Tout est là.

Bon, stop, c'est assez brouillon comme ça.
Bon courage à tous.
Oliv