

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### AIDEZ MOI SVP

---

Par [Wakabip](#) Posté le 07/02/2024 à 18h49

Bonjour,

Je m exprime pour la premiere fois, j ai besoin d aide.  
Je suis en depression depuis un peu plus d un an. Mon etat ne s ameliore pas et les medicaments anti depresseur et anxiolitique m occasionnent enormement d effets secondaires je ne prends donc aucun medicament. Je suis une therapie psy chaque semaine. En vain.

Depuis quelques temps jai pris une "mauvaise habitude". Lorsque je bois un apertif avec mon mari, il suffit que je revoie un coup de telephone et ma consommation ne sarrete plus.  
Ou bien lorsque je suis seule, je demarre un premier verre et je ne raisonne plus pour arreter.

Je nai jamais bu dalcool auparavant. Ces mauvaises manies sont arrivees progressivement depuis presque un an à raison de 2 fois par semaine. Parfois zero. Mais ca empire. En revanche lorsque je suis entourée d amis, en soirée je sais etre raisonnable et gere parfaitement.  
Pourquoi est ce que je fais ca, seule chez moi ? Je me deteste je ne me comprends plus, je ne controle pas cette manie, je crois toujours que je saurais m arreter et me contenter d un verre detente mais non, je n y arrive pas.  
Le lendemain je me deteste, je suis malade et nauseuse. Et pour autant je recommence quelques jours plus tard.  
Suis je alcoolique ? Jai peur de tomber malade, jai conscience que je me fais beaucoup de mal.  
Comment puis je arreter cela ?  
Mon mari constate ces moments et se sent demuni, je sens la deception dans son regard car il ne comprend pas que jen arrive à cela.

Comment faire pour ne pas boire ce premier verre ?

Merci de m avoir lu. Jai perdu toute estime de moi meme. Je me sens minable et diminuee. Les idees noires sont quotidiennes.

Merci pour votre aide.

## 2 RÉPONSES

---

[continuer](#) - 08/02/2024 à 09h37

Bonjour,

Nous sommes beaucoup dans ce cas là. Quelque chose a dû déclencher ces prises d'alcool incontrôlées. Vous dites que cela fait un an et qu'avant vous ne buviez pas. Il faut creuser là dessus. Il y a un élément déclencheur.

Vous pouvez vous rendre dans un CSAPA (gratuit et anonyme) pour en parler avec un addictologue, puis vous pourrez avoir un suivi psy là bas. Il y a aussi les groupes de parole. C'est bienveillant et sans jugement.

Le point positif c'est que vous réagissez vite. Bravo ! Oui les lendemains sont juste horribles. On ne peut plus se supporter. C'est atroce comme sensation. Mais vous pouvez vous sortir de là, croyez-moi.

Il faut un peu de temps et surtout de L'AIDE. Seule c'est impossible. Il y a des structures pour vous aider. Faites le premier pas. Prenez rendez-vous avec un addictologue. Vous verrez, les choses vont s'enchaîner et vous allez pouvoir parler et exprimer tout vos ressentis.

Vous avez le courage d'admettre votre problème. Vous n'êtes pas dans le déni. C'est un énorme pas. Faites-vous confiance. Ne plus boire est possible. Il faut s'accrocher. Vous allez vous sentir tellement mieux. Fière et pleine de confiance en vous. Bises.

---

[cielbleu](#) - 08/02/2024 à 13h53

Bonjour Wakabip,

Il est normal, dans les cas de dépression, de chercher à s'anesthésier, à échapper à sa condition, et l'alcool le permet bien. Sauf que l'alcool, passés les effets euphorisants, a aussi un effet dépressif, qui va renforcer la dépression. Il vient donc "anéantir" les efforts que vous faites avec votre psy pour aller mieux.

Est-ce que votre psy sait que vous buvez? Si non, il serait bien de lui en parler.

Vous avez pris de mauvaises habitudes, certes, mais c'est relativement nouveau et je suis persuadée qu'avec de l'aide vous pourrez inverser la tendance.

Au sujet des antidépresseurs, de mon expérience, j'avoue que les 2-3 premières semaines sont pénibles le temps que la molécule s'adapte au corps, mais passé ce cap, j'ai pu retrouver une vie quasiment normale et cela m'a grandement aidé à remonter la pente. En avez-vous parlé à votre médecin? Peut-être que le traitement n'était pas adapté?

Je vous souhaite plein de bonnes choses!

---