

JUSTE ENVIE DE PARTAGER

Par [Profil supprimé](#) Posté le 20/01/2016 à 14h48

Maman de 3 enfants, infirmière libérale, je suis sous antidépresseur depuis 4 mois suite à une dépression saisonnière. Cette dépression n'influe pas sur mon travail mais plus sur ma vie de famille avec une certaine agressivité, des troubles du sommeil et des larmes qui montaient très facilement et pour rien.

Ça était la 2ème année que cela m'arrivait, j'avais été sous antidépresseur 1 an auparavant pendant 6 mois pour la même raison. L'époque où je fumais et ma consommation de tabac avait nettement augmenté avec cette prise d'antidépresseur.

Cette fois, j'ai arrêté de fumer qq mois avant, avec prise de poids bien sûr. Ceci dit, fier de moi pour cela, la prise de poids n'était qu'une étape.

Mais malheureusement, cette fois, l'alcool a remplacé le tabac et depuis près d'un mois, je me sens dépassée par ce besoin de consommer...arrivant certain jour à 1 bouteille de vin sur la journée. Je ne consomme jamais le matin et si je ne suis pas à la maison, il n'y a pas de souci (sauf quand je rentre). À la maison, c'est une absence de contrôle, comme en soirée. Mon mari ne prend pas réellement conscience des choses et je ne crois pas que quelqu'un se soit rendu compte de la chose. Cependant, je suis empli d'un sentiment très honteux et je songe à diminuer très rapidement mon traitement d'Effexor car comme avec le tabac, j'ai vraiment la sensation qu'il m'entraîne plus vers le fond qu'il ne m'encourage.

J'ai toujours été festive mais cela se limitait à 2/3 fois par mois en soirée, et dans une consommation socialement convenable!

Désormais j'ai de grande difficulté à ne rien consommer, surtout à la maison, seule. Du coup, je me sens argneuse, constamment fatiguée...je dors beaucoup la nuit et fait de siestes journalières sans pour autant parvenir à me sentir reposée.

Voilà je voulais juste partager ma situation, mettre des mots, oser parler même si cela reste anonyme...ou plutôt surtout parce que cela reste anonyme

Bonne journée

1 RÉPONSE

[Profil supprimé](#) - 20/01/2016 à 19h32

J'ai déjà lu un témoignage d'une jeune femme, qui comme toi dionisos a pris l'habitude de boire alors qu'elle était sous antidépresseur. Donc, vigilance...Bon courage dans ta démarche. Tu peux aussi aller voir un addictologue, dans un caspa si tu as du mal.
