

CONFINEMENT, DÉPRIME ET CONSOMMATION

Par **roland** Posté le 16/11/2020 à 18h48

Bonjour à tous,

Je parcours ce forum depuis quelques jours car je me pose des questions sur ma consommation et je me reconnais dans beaucoup de témoignages.

Une consommation d'abord festive, premières expériences de jeunesse vers 15 ans, puis quasiment tous les week-ends jusqu'à la trentaine, boîtes de nuit, festivals, concerts, souvent accompagnée de cannabis.

Ensuite une vie de famille, 2 enfants, des apéros tranquille les week-end avec celle qui est maintenant mon ex-compagne, un peu de vin lors des repas entre potes ou en famille mais que je qualifierai de "normale".

Puis elle a arrêté l'alcool à la première grossesse, on a continué les apéros, mais elle au jus de fruit et moi au whisky.

C'est ensuite devenu un moment convivial avec les enfants, on se retrouvait en fin de semaine, l'occasion de se poser tous ensemble, grignoter quelques chips...

Puis comme c'est souvent moi qui cuisinait le week-end, j'ai pris l'habitude de boire un ou 2 verres en cuisinant... un grand classique d'après ce que j'ai pu lire ici.

Pour diverses raisons nous nous sommes éloignés et le premier confinement a été assez compliqué, voir invivable et j'ai commencé à boire quelques verres tous les soirs.

Suite à cette période nous nous sommes séparés au début de l'été, ça aurait fini par arriver, mais ça a été le déclencheur.

L'été et la liberté retrouvée ont fait que j'ai pas mal profité des potes, des barbecues, mon déménagement m'a fait rencontrer de nouvelles personnes, qui bizarrement aiment aussi trainer avec un verre à la main tant qu'il reste quelques braises dans le barbecue, quitte à y remettre une buche après-manger....

Puis 15 jours de camping avec mes enfants qui m'ont fait un bien fou, toujours avec ce petit rituel de l'apéro du soir pendant la préparation du repas !

Après la rentrée j'ai calmé le jeu, en général je ne buvais pas les lundi, mardi et jeudi, les autres jours, toujours un peu, parfois une seule bière, parfois plus.

Puis est arrivé le 2ème confinement, je me suis retrouvé seul le soir du 31 octobre et de vieux traumatismes sont remontés, des morts que je pensais enterrés depuis 20 ans ...

Bref depuis, 3 semaine, une consommation d'alcool quotidienne, tous les soirs, ça démarre vers 19h, avec 2 ou 3 soirs où j'ai clairement abusé.

Je suis en arrêt depuis une semaine et encore pour une semaine pour état dépressif, pas touché aux anxiolytiques qui m'ont été prescrits, car je n'ai pas envie de rajouter ou de remplacer une addiction par une autre.

J'ai repris le cannabis aussi sous forme de CBD, l'herbe sans THC, depuis un mois, ce que je considère comme un moindre mal, mais qui risque aussi de rouvrir la porte à de vieux démons.

Pour être précis, en terme de quantités, c'est une bouteille de whisky et une de vin tous les 4 jours environ. Quelques bières mais à la marge, peut-être 2 ou 3 par semaine.

J'ai vu mon médecin ce matin en pensant aborder le sujet mais ... en fait j'espérais qu'elle pose la question et non ... et je n'ai pas réussi à amorcer le sujet "tabou".

Merci à toi qui a lu jusqu'au bout,

10 RÉPONSES

Davidoff31 - 17/11/2020 à 08h54

Bonjour Roland.

Déjà c'est une bonne chose de venir se confier ici, de chercher de l'aide. C'est un premier pas.

Pour mon histoire personnelle, je suis allé une première fois chez mon médecin traitant. Je savais que je buvais beaucoup trop. Mais elle m'a diagnostiqué une dépression. Je n'ai pas osé parler de ma consommation.

J'y suis retourné 3 jours après, la je lui en ai parlé. Elle m'a fait aller voir un psychiatre, ce qui au début m'a fait bizarre, je ne suis pas fou, je n'en avais jamais consulté. Premier rdv, j'y vais à reculons, puis je suis tombé sur une aide inestimable, à l'écoute, qui a mis des mots précis sur mon mal. L'alcool, quand on est en dépression, augmente l'état dépressif, fini l'alcool festif...

Je pense perso que tu dois en parler, amis, médecin traitant, parle lui de ta méfiance envers les anxiolytiques ou anti-dépresseurs et etc.

Fais confiance, surtout si c'est ton médecin et qu'il te connaît depuis des années.

Je te souhaite bon courage.

David.

roland - 17/11/2020 à 17h20

Merci David pour les encouragements,
Je suis conscient que je dois en parler et me faire aider, je pense que le déclic s'est produit en moi. Maintenant c'est juste une question de temps, et le mieux serait de ne pas trop tarder.

D'ailleurs hier soir j'ai rempli le formulaire de demande de RDV sur le site internet du CSAPA le plus près de chez moi.

La réponse est tombée tout à l'heure, premier obstacle, "La prise de rendez-vous sur notre service se fait soit par téléphone ou physiquement suivant vos possibilités."

Pourquoi diable il y a-t-il un formulaire de prise de RDV sur le site internet dans ce cas ?
Et comme je fais partie de cette catégorie de personnes qui n'aiment pas le téléphone, je vais devoir me faire violence pour appeler, mais aujourd'hui je ne l'ai pas fait.

Tout en écrivant, j'ai recherché 'personne ayant horreur du téléphone' sur Google... et sur Wikipédia (entre autres) il est écrit :
"[...] La peur du téléphone est également considérée comme un type de phobie sociale ou un trouble anxieux.[...]"

Effectivement, certainement qu'un passage par la case psy pour traiter le problème à la source et de façon globale sera nécessaire.

roland - 18/11/2020 à 10h39

Petite victoire, hier soir je n'ai pas bu, enfin si .. du soda 😊

Du coup j'ai pu regarder mon film jusqu'à la fin et même bouquiner un peu avant de dormir (et je me rappelle de ce que j'ai lu).
La nuit a quand même été entrecoupée de réveils mais le démarrage est plus facile ce matin.

Bonne journée à tous.

Davidoff31 - 18/11/2020 à 11h09

Bonjour Roland !

C'est top !

Pareil pour moi . Un verre de soda , quelques chips (tant qu'à faire 😊)

Chaque jour est une victoire !

Bonne journée !

roland - 19/11/2020 à 12h37

J+2

Hier j'ai cuisiné à 17h, comme ça, pas de tentation pendant la cuisine, et le fond de vin blanc a fini dans la sauce des paupiettes, au moins celui-ci je ne le boirai pas !

A 19h, j'ai roulé une cigarette, me suis servi un grand verre de soda, puis j'ai appelé un pote, on a discuté une heure et demie. L'horaire délicat est ainsi passé, c'est plus facile de résister ensuite.

Bizarrement réveil empâté ce matin .. comme une semi gueule de bois, j'ai sans doute trop fumé pour compenser.

Bonne journée à tous !

Sebouz59 - 19/11/2020 à 15h31

Courage Roland.

Un jour à la fois.

Abstinent alcool et tabac à j+6, j'ai eu des maux de tête et nausées toute l'après midi hier. Et je suis resté au lit. Aujourd'hui ça va mieux.
Je suppose que ce sont des symptômes de sevrage et détoxification.

La sensation d'une gueule de bois sèche peut arriver aussi. Heureusement ça ne dure pas et la forme revient vite. D'ailleurs, quel plaisir de se réveiller frais et dispo, prêt à conquérir la journée, plutôt que de se morfondre de la veille.

Bonne cuisine !

Davidoff31 - 20/11/2020 à 12h42

Bonjour Roland et Seb !

Moi j'ai eu des symptômes pendant 4 ou 5 jours également. Très dur (maux de tête, tremblements, insomnies...)
Ils ont complètement disparu aujourd'hui. J'en suis à presque 3 semaines abstinent alcool et tabac.

Le plus dur aujourd'hui, c'est les quelques pensées d'alcool dans la journée. Ce n'est pas tout le temps, mais quelques pensées de temps en temps. Comme Roland, je cuisine , sinon j'ai repris le sport , je lus , bref s'occuper et surtout pas ruminer !!

A très vite et bon courage !

roland - 21/12/2020 à 13h46

Hello,

Quelques news, après une petite victoire d'une semaine sans alcool, donc du lundi matin au vendredi 19h, voici une nouvelle petite victoire, un week-end sans un verre, ça n'avait pas dû arriver depuis ... je ne sais pas trop, peut-être 10 ans ... peut-être plus !

Je me suis même surpris à refuser un verre de blanc à l'heure de l'apéro, "non merci, un Ice Tea, je fais une pause..." c'est sorti naturellement. Bon, pas si simple quand même, les minutes suivantes mon cerveau tournait un peu en boucle sur le blanc, mais trop tard, mon verre était rempli de thé glacé !

Voilà, je suis plutôt content, je ne me considère pas comme abstinente, mais sur la bonne voie, et je ne me mets plus la pression ni d'objectifs, car j'ai testé, et ça ne fonctionne pas, car une fois l'objectif atteint, toutes les barrières cèdent.

Bonnes fêtes de fin d'années à tous, et restez vigilants, car les bonnes bouteilles seront de sortie !

roland - 26/01/2021 à 11h20

Je cite mon message du 17/11, donc il y a un peu plus de deux mois

"D'ailleurs hier soir j'ai rempli le formulaire de demande de RDV sur le site internet du CSAPA le plus près de chez moi.

La réponse est tombée tout à l'heure, premier obstacle, "La prise de rendez-vous sur notre service se fait soit par téléphone ou physiquement suivant vos possibilités."

Pourquoi diable il y a-t-il un formulaire de prise de RDV sur le site internet dans ce cas ?

Et comme je fais partie de cette catégorie de personnes qui n'aiment pas le téléphone, je vais devoir me faire violence pour appeler, mais aujourd'hui je ne l'ai pas fait."

Voilà, c'est fait, rdv le 15/02.

Profil supprimé - 27/01/2021 à 11h59

Bonjour !

En attendant ce rendez-vous, reste bien sur ce forum Roland et si tu désires une autre aide, les forums AA sont ouverts, 24 h sur 24 et tu y seras le bienvenu. Il est important en début d'abstinence de s'entourer de ses semblables qui ont le même objectif : devenir abstinente et le rester, tout en aidant d'autres à se maintenir en forme sans alcool. Cela je peux vous assurer que c'est tout à fait possible. Un jour à la fois, c'est possible, tu en as fait la preuve.

Bonjour et bonne continuation à toi aussi Davidoff. Même proposition pour toi.
