

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### VALIUM, ADDICTO ET PAS DE SOLUTION

Par [charlotte4ever](#) Posté le 05/08/2021 à 18h01

Bonjour,

J'ai déjà écrit ici, j'ai un problème avec l'alcool depuis maintenant 15 ans et cela s'est vraiment amplifié depuis 1 an/1an et demi. Je ne bois pas tous les jours mais environ tous les 2/3 jours, le temps que mon corps se repose des énormes cuites que je lui inflige. Et surtout cette perte de contrôle dès que je bois le premier verre, que beaucoup connaissent ici, de ce que j'ai lu.

J'écris aujourd'hui car j'ai essayé beaucoup de choses et vu différentes personnes, sans qu'aucune amélioration ne se fasse sentir : RDV dans une maison des addictions catastrophique, et dernièrement un autre avec un addictologue privé qui m'a prescrit du valium... Sans me demander d'arrêter de boire. Il m'a dit que par exemple, si je savais que j'allais boire, je pouvais en prendre un demi avant ma consommation. Cela m'a étonnée mais je me suis dit que c'était son boulot après tout, donc j'ai testé. Et là non seulement ça n'a pas du tout réduit ma consommation mais cela l'a amplifiée, et j'en ai même repris une fois bien saoule pour être vraiment bien arrachée.

Du coup je m'interroge : est-ce-que d'autres ont eu la même prescription ? Est-ce-que ça marche pour certains ?

Vers quoi/qui me tourner ? Je suis à bout, j'en suis à vouloir arrêter complètement mais pas seule, je pense aux AA, je ne sais plus vers qui me tourner.

C'est devenu très dur à la maison, ça détruit mon couple, je ne m'occupe pas de mon enfant comme je devrais, mais cette force massive de destruction balaye tout sur son passage.. Et comme m'a dit ma mère : "tu sais, les alcooliques ils ont tout perdu ou ils finissent par tout perdre un jour". BAM. Je n'ai pas encore tout perdu mais je m'en approche....

Y en-a-t'il parmi vous qui ont trouvé des solutions qui ont marché pour eux ?

J'ai besoin de soutien et d'optimisme... Merci, bonne journée.

### 10 RÉPONSES

[Louise59](#) - 06/08/2021 à 13h11

Bonjour Charlotte,

Je me permets de te répondre car j'ai plus ou moins le même type d'alcoolisme. Je peux m'en passer quelques jours et je replonge. J'ai également vu addicto, maison des addictions, cures mais ça n'a fait qu'empirer les choses.

Je suis également sous valium mais effectivement il ne faut pas le prendre avec l'alcool, c'est surtout un médicament qui doit t'aider le temps du sevrage physique.

La dernière fois j'ai tenu 10 jours, j'ai replonger un soir et là reparti en souhaitant que cette fois ça soit plus que 10 jours.

Pour les astuces, la marche, aller prendre l'air, s'occuper quand tu as envie, appeler un proche avec qui tu peux en parler...

Je te souhaite que ça aille mieux

[Fleurdelys](#) - 07/08/2021 à 14h17

Coucou!!

Quelle merde cette alcool, je viens de me taper 3cuites sur 3jours. Un litre de whisky et 1litres30 de vodka. La j'ai arrêté depuis hier, 15hr le problème, super angoissée comme d'hab, du coup médecin ce matin car en plus fourmillements dans les mains, j'ai bien cru mourir, grosse insomnie. Je pense que ma coupure ad du jour au lendemain peut provoquer ce genre de désagrément.

J'en ai raz le bol, le médecin m'a remis sous ad et sous Lexomil afin d'atténuer les effets de ce sevrage. J'ai eu bcp de soucis cette année mais en buvant c'est pire. La je commence un nouveau boulot lundi, j'espère que ça va aller.

Pleins de soutien, ne mélange pas l'alcool et les calmant.

Je vais essayer pour ma part de me souvenir de cette nuit cauchemardesque, des conneries que j'ai pu raconter afin de ne pas reprendre ce premier verres.

Courage courage

[Louise59](#) - 14/08/2021 à 14h26

Bonjour Charlotte,

Comment vas tu?

Comment t'en sors tu?

[charlotte4ever](#) - 18/08/2021 à 12h49

Bonjour Louise,

Et bonjour Fleurdelys,

Je n'avais pas vu ces réponses, c'est une bonne surprise.

@Fleurdelys : tu as l'air d'être au plus dur, comment cela se passe pour toi ?

@Louise59 : eh bien pareil qu'avant, je continue mes conneries. Je suis en vacances, sans médicament, mais cuite tous les 2-3 jours. Hier soir cuite carabinée, accompagnée puis seule, comme toujours. C'est le problème : j'aime boire seule. Le petit face à face avec l'alcool que j'aime tant. Me laisser aller complètement à l'ébriété.

Puis vient le lendemain : gueule de bois, remords, angoisses, volonté de tout arrêter.

Et au bout de 2 jours l'irritabilité, la nervosité, l'envie de reprendre un verre, juste un après tout, on est en vacances, ou bien le boulot est compliqué... Et c'est reparti. Autant dire que c'est un cycle bien rodé et sans fin.

Ce week-end je vais aux 40 ans d'une amie, je sais que ça va être un massacre, que je vais boire et reboire. Ou pas ?

Où en es-tu toi Louise ? Est-ce que ton souhait est d'arrêter totalement ou de modérer ? Comment te sens-tu ?

On peut s'épauler au besoin. Bonne journée.

Charlotte

---

**Louise59 - 18/08/2021 à 17h14**

Bonjour Charlotte,

Contente aussi d'avoir une réponse.

Comme je t'ai dit dans ma première réponse, j'ai craqué au 11ème jour et malheureusement c'est revenu tous les 2, 3 jours.

J'ai bu lundi et belle cata avec appels, dispute...

Hier j'ai tenté de pas trop me culpabiliser, aujourd'hui pareil et je tente de retenir. J'ai tendance aussi à boire seule puis accompagnée ou l'inverse.

J'essaie de me dire que ça ne sert à rien et c'est vrai que le allez juste une verre ou deux c'est très vicieux.

On peut s'épauler avec plaisir.

Je te souhaite que ça aille pour toi!

---

**assez77 - 18/08/2021 à 18h24**

Bonjour Charlotte j'espère que tout va bien.

J'ai rendez-vous aussi avec un médecin spécialisé en addiction.

Il faut absolument se changer l'esprit et changer nos habitudes je pense.

---

**charlotte4ever - 18/08/2021 à 18h47**

Louise, qu'est-ce qui te fait boire le premier verre ? A quel moment perds-tu le contrôle ?

Là aujourd'hui je me dégoute, je ne veux plus entendre parler d'une seule goutte, plus jamais... On verra dans 2 jours dans quel état d'esprit je serai, si je tiendrai. Je voudrais tant y arriver.

J'ai voulu me faire croire que je pouvais réussir à me modérer mais c'est impossible, alors à part l'abstinence je ne vois pas trop de solution.... Mais c'est dur, pour de multiples raisons : la nervosité, l'ennui, la sociabilité.... J'ai l'impression qu'il faudrait tout revoir de A à Z, reconstruire toute ma vie.

J'ai pourtant l'idée qu'une vie sans alcool serait tellement plus épanouie, constructive, heureuse. En tout cas ce serait peut être moins compliqué !

je te souhaite également d'aller bien, de ne pas prendre ce p\*\*\*\*\* de premier verre !

---

**Louise59 - 19/08/2021 à 15h15**

Bonjour Charlotte,

Pour répondre à ta question, le premier verre vient quasi toujours de l'ennui.

Je suis une femme qui vit seule, l'alcool m'a beaucoup isolé alors oui souvent le premier verre pour combler cette solitude, l'ennui, j'ai du mal à m'occuper depuis que j'en suis alcoolique.

Aussi, je suis de nature pas très bavarde alors ça me libère.

Je suis d'accord avec toi, il y a un fonctionnement qu'il faut revoir complètement.

Tu peux te faire aider, perso j'ai tenté depuis mes toutes premières alcoolisations mais ça n'a rien changé.

En ce moment, je pense à l'emdr.

Et toi comment vas tu?

---

**Fleurdelys - 20/08/2021 à 21h28**

Coucou les filles!!

J'espère que vous allez bien.

J'ai bu mon dernier verre vendredi, il y a deux semaines.

Pour l'instant, tout roule, les deux premiers jours un peu dur le sevrage, pas d'envie mais angoissée au taquet et la reprise du boulot m'a bcp aidé, pas sûre qu'en restant inactive, à la maison... quoique... je me suis bien fait peur... la cuite de trop !

Je suis motivée, je tourne à l'orangina, je dors mieux, moins beaucoup moins d'angoisse voir plus du tout, je retrouve confiance en moi.

La solitude je connais, l'ennui aussi c'est dur à vivre.

Personnellement, j'ai abandonné l'idée de la modération, on se dit tjs un verre ou deux et ça part en vrille. On est malade alcoolique est le seul remède de cette maladie c'est de ne pas boire.

Grosses pensées à vous et pleins d'ondes positives.

---

**Louise59 - 27/08/2021 à 20h57**

Bonsoir,

Bravo Fleurdelys, tu peux être fière de toi! Merci pour tes ondes positives.

Et toi charlotte? Comment cela se passe pour toi, tu as su gérer l'anniversaire?

De mon côté, toujours un peu pareil, alcoolisation tous les 3,4 ou 5 jours.

Ce qui a changé en revanche c'est selon les conseils d'un ami, j'arrête de me culpabiliser au possible les lendemains d'alcoolisation, je suis fière de moi les jours où j'arrive à tenir et du coup je me dis plus facilement que j'y arriverais.

J'ai eu des périodes où mes alcoolisations étaient plus fréquentes parce que je me disais foutue pour foutue, j'évite de me flageller comme m'a dit mon ami.

Je m'occupe de plus en plus de moi, de ma maison.

Je suis aussi complètement d'accord avec toi Fleurdelys pour dire que l'inactivité n'aide pas du tout au contraire!!!

Le travail aide souvent à s'en sortir, de mon côté j'ai fini par perdre mon travail à cause d'arrêt maladie répétés.

Je pense que l'alcool est symptôme d'un problème en soi qu'il faut comprendre, accepter et gérer.

J'espère que vous allez bien en tout cas.

Je vous souhaite aussi le meilleur et que ce poison disparaisse!

---