

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LA DÉPRESSION ET LA DÉPENDANCE

Par [Hope](#) Posté le 06/09/2021 à 11h29

Bonjour à tous,

Il est nouveau pour moi de parler de ça ouvertement avec d'autres personnes mais là j'arrive à un stade où je risque de perdre mon emploi, ma famille et mon conjoint.

J'ai 28 ans et depuis 3 ans maintenant je rencontre un problème avec l'alcool. Il m'arrive parfois de boire tous les jours et le gros problème c'est que je ne sais pas m'arrêter. Je me retrouve alors en état d'ébriété avancé et vu que ça se produit pratiquement tout le temps je me retrouve avec la gueule de bois alors que je dois travailler et parfois j'en suis incapable.

Mon gros vice, c'est que quand mon conjoint me demande d'arrêter, je pars boire en douce, je cache mes verres de vin ou mes bouteilles de bière.

Bien évidemment quand je bois trop il s'en rend compte (de plus j'ai le visage tout rouge donc je peux pas dire le contraire) mais je vais mentir sur la consommation alors que j'ai littéralement sifflé toute une bouteille en 1h.

Le plus problématique est que je suis dépressive depuis plus de 2 ans, agoraphobe, cyclothymique et également je souffre d'hyperphagie boulemique.

J'ai déjà demandé de l'aide à mon médecin qui m'a mis sous Campral 333mg. Cela a marché 5 mois. Ensuite j'ai replongé malgré la médication.

Je ne peux pas m'en empêcher, j'ai essayé plusieurs fois d'arrêter, mais le week-end généralement je reprends de plus belle.

Avec mon conjoint cela commence à devenir très tendu et clairement là je suis à bout psychologiquement. Je suis pleine de remords tout le temps et plus je suis dans cet état, plus je bois et c'est un cercle vicieux auquel je n'arrive pas à mettre fin.

Le manque d'estime de moi, m'encourage d'autant plus à me réfugier dans cet alcoolisme mais je suis en train de tout perdre...

J'ai besoin de votre aide s'il vous plaît.

Un grand merci pour votre soutien et vos réponses.

M.

7 RÉPONSES

[Olivier 54150](#) - 09/09/2021 à 20h14

Bonjour Hope

C'est ton âge qui m'a interpellé. 28ans

C'est l'âge où j'ai arrêté. Je buvais 3 bt de Ricard par semaine et plus. Impossible de rester 6h sans boire. Dépressif également. Boulot, couple, famille, finance tout partait à vau l'eau.

Je me suis laissée prendre en charge par la médecine, sans négociation. Sevrage à l'hôpital, cure de 5 semaines dans les C'était en 1998 et je vie bien mieux sans alcool depuis.

Aussi c'est important de soigner l'addiction et la dépressions en même temps.

Voilà, pour dire que c'est possible, garde espoir. C'est une maladie, ne culpabilise pas, la volonté n'a pas grand rôle à jouer.

Juste comprendre que l'alcool n'est pas pour nous. Comme si on était allergique.

Se faire aider.

Oui, c'est très difficile les premiers temps.

A bientôt pour du meilleur.

Oliv

[Farandole](#) - 12/09/2021 à 08h49

Bonjour à tous

Je suis dépendante à l' alcool mais depuis 3 ans environ j' arrive à faire des pauses de plusieurs mois parfois

Je rebois pendant quelques jours 1 l de kyr pendant la journée puis j' arrette tout la cigarette aussi grâce au patch et pastilles nicotine

J' ai constaté que c' est plus facile en arrêtant la cigarette
La cigarette énerve alors que le patch calme

Dans ces moments je me sens très bien ,je suis active et bien dans ma peau

Malgré mon côté anxio dépressif je gère bien

L' ombre au tableau c' est que je me bât pour rompre définitivement avec mon ami

J' ai mis du temps avant de le laisser partir ,j' ai peur de le reprendre

Il est alcoolodépendant dans un demi déni

Il se laisse aller .Actuellement il vit en camping ça lui fait du bien

Quand il est avec moi il m' agace à ne rien faire et siroter son whisky .Même si je bois il m' agace car il ne fait rien

Je pense être sur la bonne voie car il ne m' appelle pas depuis 11 jours

Si je vous en parle c' est que j' ai peur de lui céder quand il appellera

J' ai besoin de votre soutien car je n' ai plus de famille ni ami sur qui m' appuyer

Mes connaissances sont alcooliques

Merci de m' écrire

Je suis alcoolise je bois parfois plusieurs jours et j' arrette tout y compris la cigarette grâce au patch et pastilles plus seresta car je suis anxiodepressve

À vous lire

Lyna11 - 18/09/2021 à 07h53

Hope, Farandole quelles nouvelles ?

Hope - 20/09/2021 à 21h53

Bonjour à tous,

Merci pour vos témoignages.

Je suis aujourd'hui à mon 15ième jour d'abstinence.

Les premiers jours ont été très difficile mais j'ai réussi à prendre conscience que si je ne me reprenais pas en main j'allais tout perdre.

J'ai eu une phase d'insomnie, des tremblements, transpiration excessive toute la journée, anxiété etc.. Étant déjà sous Prozac et Alprazolam j'ai réussi à gérer cet excès d'émotions qui m'a totalement submergée.

Aujourd'hui, cela s'est calmé.

Par contre j'évite toujours de sortir de la maison quand l'apéritif se prépare dans le jardin pour éviter les tentations.

J'ai commencé en autodidacte une thérapie cognitive et comportementale grâce à un livre que j'ai acheté et qui m'aide beaucoup à prendre du recul sur les choses grâce à des exercices.

On dirait qu'entre mon premier post et celui ci, c'est une autre personne qui parle.

Mais j'ai confiance en ma volonté d'arrêter et je suis motivée.

Je suis en plus, beaucoup plus productive au travail et la relation avec mon conjoint a changé du tout au tout.

Nous sommes devenus aussi proche qu'à nos débuts.

Et ce que je vis sans l'alcool, je veux continuer de le vivre et je me battrais tous les jours pour y arriver.

La dépression est toujours là pour d'autres motifs (maintenant c'est le travail qui me stresse car je peux travailler 14h par jour sans pause déjeuner ni pause pour souffler étant perfectionniste et aimant avoir l'esprit occupé).

Néanmoins, j'avance petit à petit pour reprendre ma vie en main.

J'ai troqué ma bière brune et mon vin blanc contre du coca zéro et du Dr Pepper.

L'arrêt m'a également aidée à perdre 6kg en 2 semaines, je commence tout doucement à retrouver peu à peu mon estime de moi..

Je croise les doigts pour rester sur ce chemin de la guérison.

Bien à vous,

M.

Farandole - 22/09/2021 à 12h10

Mon ami est décédé le 13

Il toussait beaucoup et fumait il s'est étouffé en toussant.

Situation délicate pour moi

Avec le temps je vais aller bien

Toon - 22/09/2021 à 23h08

Bonsoir Hope,

Vous mentionnez seulement le traitement prescrit par votre généraliste. Si vous pensez utiliser l'alcool comme anti-dépresseur ou anxiolytique, pour vous sentir mieux (c'est mon cas) vous devriez vous diriger vers un.e psychiatre. Il/elle vous écoutera mieux et vous diagnostiquera mieux. Je vois aussi une addictologue dans une Association Addictologie France (AAF) c'est gratuit et génial! 😊

Je vous souhaite courage et réussite! 😊

Lyna11 - 24/09/2021 à 04h59

Bravo Hope pour tout ce que tu as entrepris je te souhaite beaucoup de belles choses pour la suite. Je suis d'accord avec Toon quand on utilise l'alcool comme anti-dépresseur il peut être important de comprendre pourquoi. Dans mon cas ça a facilité l'arrêt en tout cas.

Farandole je suis sincèrement désolée pour toi, toutes mes condoléances. Ne reste pas seule avec tout ça c'est peut-être le moment de te tourner vers des associations?
