

ANXIÉTÉ, ALCOOL ET DÉPRESSION

Par **noukof** Posté le 24/02/2022 à 13h07

Bonjour à tous et toutes,

Je souhaitais simplement apporter mon témoignage ici et vous raconter un peu mon histoire, et également savoir si parmi vous il y avait des personnes qui comme moi sont arrivés à la consommation d'alcool pour combattre une anxiété présente depuis l'enfance ?

Je vous explique un peu. Après une enfance assez difficile, j'ai assez vite (vers l'âge de 7 ou 8 ans au plus loin que je me souviene) développé des symptômes anxieux, notamment les mains qui tremblaient beaucoup et surtout lors de situations stressantes, ainsi que palpitations, sueurs et compagnie...

Lorsque j'ai pris mon indépendance, je ne pouvais presque plus aller faire des courses ou autres car la peur de trembler au moment de passer à la caisse me terrorisait. J'avais à l'époque une consommation d'alcool qu'on pourrait définir comme normale (pas tous les jours, pas tout seul...) pour un étudiant.

J'ai aujourd'hui plus de trente ans et ma consommation n'a fait qu'augmenter jusqu'à devenir très excessive et extrêmement dépressogène. Je bois en moyenne 2l de vin par jour et plus si affinité et ce, dès le matin car il ne faut pas que mes mains tremblent lorsque je vais arriver devant mes collègues.

Ce matin, je n'ai pas pu, pour la première fois de ma vie, me rendre au travail. Mon corp dépressif et alcoolique me l'a interdit. J'ai très envie d'essayer d'arrêter de boire car je ne veux pas détruire ma vie et mon couple que je chérie tant. En effet, j'ai la chance d'avoir une magnifique compagne qui me supporte et me soutient autant qu'elle le peut dans mes déviances. Je parle assez facilement avec elle (et d'autres proches) de mon addiction, de ma dépression, de mon anxiété mais je n'arrive pour l'instant pas à trouver de solution pour m'en sortir. Si je bois pas, je tremble, si je tremble, je bois.

J'ai pourtant fais la démarche il y a de ça quelques mois d'aller consulter un psychiatre, à qui j'ai parlé de tout sans rien cacher mais le traitement anxiolytique et antidépresseur qu'il m'a prescrit ne me fait aucun bien, voir aggrave la chose.

Voilà si certains d'entre vous se reconnaissent ou ont eux réussi à trouver une solution au cercle vicieux anxiété/alcool, je suis preneur de tout conseil.

En attendant, je vous souhaite à tous et toutes de vous en sortir et d'avoir une belle et longue vie.

Bien à vous

6 RÉPONSES

noukof - 24/02/2022 à 14h45

En relisant le post, je souhaite apporter une précision.

Je parle de déviances mais je tiens à préciser que mes seules déviances sont addictives, je n'en ai aucune au niveau de la violence ou du sexe. L'alcool me rend plutôt plus gentil, tolérant et pleurnicheur 😊

Monelle - 24/02/2022 à 18h47

Bonjour Noukof,

Tout d'abord, merci pour ce témoignage lucide (et bien écrit!). En ce qui me concerne, j'ai souffert de gros troubles de l'anxiété pendant une bonne trentaine d'années, avec un démarrage dans la petite enfance, comme toi. Les principales manifestations étaient l'insomnie, sudation extrême, mains perpétuellement glacées etc. Je me souviens d'une fois, où étudiante, je révisais à la bibliothèque et j'étais en manche courte, le ploc-ploc des gouttes de ma transpiration qui tombait au sol résonnait toutes les cinq secondes, c'était délirant. Comme toi, je me suis vite aperçue que l'alcool aidait pour l'insomnie, et l'anxiété en général, un vrai baume apaisant, mais bon l'effet positif a bien entendu fait place à des effets beaucoup moins plaisants... Réveils nocturnes, gueules de bois, sentiment d'être une grosse m....., dépression chronique, abrutissement intellectuel.

En ce qui concerne tes troubles de l'anxiété, tu n'as vu qu'un seul psychiatre, peut-être que le médicament ou le dosage n'est pas le bon? Est-ce que ton médecin t'a proposé autre chose? Ma sœur qui souffre des mêmes troubles que moi a divisé par trois la dose d'anxiolytique prescrit par son médecin et elle se sent beaucoup mieux. Moi, je n'ai jamais été voir un professionnel, j'ai essayé l'auto-médication par l'alcool (haha) mais ça ne m'a menée nulle part. Ce qui a très bien marché, c'est que j'ai radicalement changé de mode de vie/travail. Je suis sortie de mon bureau pour aller travailler en extérieur (je travaille dans une ferme), et cette intense activité

physique, en extérieur, à faire quelque chose de très simple mais d'essentiel (nettoyer, nourrir, soigner) m'a guéri de mes troubles anxieux "physiques". Terminées les insomnies, la sudation délirante. Et j'ai tout le temps les mains chaudes maintenant. Bref, ce que je veux te dire, c'est : sors de chez toi, aère-toi, marche. Sur ce forum, la plupart des abstinents reprennent le sport ou une activité physique, le bien-être ressenti arrive très vite.

Pour ce qui est de l'alcool, je n'ai pas de leçon à te donner: je ne suis pas encore abstinente, on va dire que j'y travaille car je fais des tentatives de plus en plus régulièrement. Aujourd'hui, ça fait trois semaines sans une goutte d'alcool. Pour l'anxiété "dans la tête", c'est encore un problème pour moi, pour te donner un exemple, j'ai passé toute la nuit à regarder des documentaires sur la Russie, l'Ukraine, bref ça cogite ferme quand le cerveau n'est pas imbibé d'alcool, il y a un mois, j'aurais pris ma dose de bière ou de vin, je me serais abruti devant une série que je connais par cœur, et je serais allée m'écrouler dans mon lit, un sourire béat aux lèvres. Là je me sens inquiète, comme fiévreuse, mais bon c'est peut-être juste le propre de notre condition humaine, et tant que cette inquiétude ne paralyse pas, ne réintroduit pas ces fameux symptômes physiques d'anxiété, alors soyons heureux, et tâchons de rester abstinents un jour de plus! Je te souhaite plein de courage pour ton voyage en abstinence, salut fraternel

noukof - 25/02/2022 à 10h16

Salut Monelle et merci beaucoup pour ta réponse,

Je me reconnais pleinement dans ton témoignage. Félicitations pour les 3 semaines, cela me paraît énorme et totalement infaisable. Je n'ai encore pas eu le courage de tenter d'arrêter, ah si hier j'ai tenu jusqu'à 13h 😊 mais il va sérieusement falloir l'envisager.

Je n'en ai pas encore parlé à un généraliste mais oui, demander un autre avis que celui de mon psychiatre pourrait aider.

Sur l'activité physique, je suis pleinement conscient du bien être qu'elle procure. Je suis relativement actif dans mon travail, marche plutôt beaucoup en dehors et je sens que cela fait du bien. Il faudrait que je multiplie ces activités pour aller mieux mais ce n'est pas toujours facile de se motiver quand on est déprimé et dépendant.

bon courage à toi et merci encore

noukof - 26/02/2022 à 08h26

Pour compléter, je comprends tellement ta formulation d'anxiété "physique", c'est ainsi que j'ai toujours défini la mienne car, mis à part depuis environ 1 an, auparavant dans la tête j'avais l'impression que tout allait bien. Et je crois que c'était le cas.

Je comprends également trop bien le phénomène de cogitation et de rumination, je remet toujours tout en question et ça tourne dans le cerveau sans que rien de puisse l'arrêter. Ah si ! Une bonne quantité d'alcool...

Monelle - 28/02/2022 à 20h52

Salut Noukof,

Oui c'est certain que tu ne vas pas te mettre au trail avec deux bouteilles de vin par jour, mais si tu te décides à arrêter (avec peut-être l'aide de ton médecin ou d'un centre spécialisé), le sport t'aidera à "tenir" ton abstinence. Je buvais moins que toi (les 2/3 d'une bouteille de vin ou deux/trois bières belges par soir) mais quand il a fallu arrêter, j'ai eu de vrais symptômes de manque les premiers jours, sueurs froides, humeur de chien, migraine, insomnie... Alors oui, retour en force des manifestations physiques de l'anxiété, mais heureusement ça passe assez vite. Donc une aide médicale n'est pas de trop, il me semble, d'autant qu'il te faut gérer cette question des mains tremblantes qui te fait craindre d'arrêter.

ça fait maintenant des années que je fais des tentatives d'arrêt, et j'en parle ouvertement à mes collègues (qui subissent mes humeurs changeantes les pauvres), et c'est une vraie chance de pouvoir parler d'alcoolisme ouvertement, ça aide (comme ce forum!) Mais bon, je travaille dans un environnement professionnel bienveillant, j'ai bien conscience que c'est très rare!

Ce que je veux te dire, c'est que plus tu essaies, plus la tentative suivante est aisée (tu sais à quoi t'attendre, tu l'as déjà fait), plus ta tolérance à l'alcool est amoindrie (je l'ai vraiment constaté, mais encore une fois je ne jamais eu des consommations extrêmes ni ne me suis jamais mise dans des états extrêmes du type blackout, moi c'est vraiment l'alcoolisme "anxiolytique", la dose qui calme, comme toi il me semble, je me souviens toujours de tout ce que je fais, je ne deviens pas agressive etc.); Essaie! Dis-toi "aujourd'hui je ne bois pas". Recule le moment où tu bois d'une heure. Même si c'est juste un jour, ça te met sur les rails, tu sais que tu peux tenir un jour sans alcool. Et si tu as peur de trembler, essaie de t'abstenir une veille de week-end pour commencer, il n'y aura que ta compagne comme témoin.

Après la question est : tenir combien de temps? abstinence à vie ou pas? Bon, je suis là-dedans en ce moment, même si le "un jour après l'autre" des AA est quand même le plus sage des préceptes!

Bon courage et à bientôt

noukof - 02/03/2022 à 18h32

Salut Monelle et merci pour ton message et tes conseils,

Je te confirme que tous les environnements de travail ne sont pas bienveillants, en tout cas ce n'est pas le cas du mien (petit village où ragots, critiques et dénonciations vont bon train). Je pense que cet environnement de travail n'arrange d'ailleurs pas ma situation au regard de l'anxiété, de l'alcool et de la dépression. Il va très certainement falloir que j'envisage un changement de job, même si j'aime bien celui-ci du point de vue de l'activité en elle même.

En tout cas tu es très chanceuse de pouvoir discuter de ça avec tes collègues, je pense que c'est très rare. Tu es également très courageuse de te confier à eux alors que l'alcoolodépendance est toujours ou presque considérée comme honteuse, et bien souvent ressentie comme telle par les personnes qui en souffrent.

Quant à l'alcoolisme "anxiolytique", c'est celui que j'ai pratiqué durant des années (une dizaine). Comme tu dis, 2/3 bières fortes, un peu de vin et ça suffit. Or depuis quelques temps, je suis rentré dans une consommation qui est toujours anxiolytique mais qui est répond aussi tout simplement à mon addiction. Le schéma actuel pour moi étant le suivant :
Plus de consommation / moins d'anxiété sur le moment mais beaucoup plus ensuite / plus de consommation pour pallier à ce surplus d'anxiété / La dépression pointe son nez / Davantage d'anxiété / Plus de consommation.
La boucle infernale est bouclée et tourne jusqu'à ce que je trouve quelque chose, et également une forte volonté, afin d'enrailer la machine.

Concernant le combien de temps ? Abstinence à vie ou pas ? C'est des questions que se posent, selon moi, tous les alcooliques et qu'elles rajoutent de l'angoisse parfois du coup, effectivement, il vaut mieux prendre les jours un par un...

Sinon j'ai réussi à avancer mon prochain rdv chez le psychiatre et je le vois demain soir, j'espère que l'on va pouvoir échanger un peu plus que les autres fois (c'était un peu l'usine) et peut être envisager des solutions...

Et toi comment ca va ? Tu tiens le coup ?

Prend bien soin de toi
