

ABSTINENCE , DUR DUR DE RÉSISTER

Par [Profil supprimé](#) Posté le 28/01/2014 à 19h53

bonsoir, j'ai une question dont je trouve nulle part la réponse

j'ai appris récemment qu'une fois la dépendance installée le cerveau transforme l'alcool en thp, ce qui remplace les endorphines naturelles, donc qui engendre la dépendance car le cerveau a besoin de sa dose pour se sentir bien, donc suffisamment d'alcool

maintenant perso j'ai un 'petit' passé avec l'alcool, c'est à dire que je 'buvais' au moins 6 verres par jour depuis 1 an et demi (cela pouvait être plus dépendant des jours), j'aimerais savoir si mon cerveau a commencé à fabriquer la THP? depuis plusieurs mois je me suis dit à 4 reprises j'arrête mais sans grande volonté, au bout d'un jour je craquais déjà et continuer la routine

à ce jour cela fait (que..) 5 jours (ce soir) que j'ai pas bu une goutte mais les 3 derniers jours sont infernaux, j'ai constamment envie, ce ne sont pas des envies passagères mais c'est constant je n'arrête pas de penser j'en attrape mal à la tête et j'ai envie de sucreries sans arrêt que je mangeais pas autant avant, et je bois des sodas mais ça ne change rien, j'ai cette sensation d'être en manque terrible mais sans symptômes physiques (je devrais déjà m'estimer chanceux de ne pas être parmi les cas les plus graves mais mentalement c'est une torture)

depuis hier je me demande sérieusement si je ne ferais pas mieux de consommer un petit verre, puis je me sentirais mieux, je me fait confiance mais bien sûr on ne peut pas faire confiance à l'alcool.. j'ai la conviction que je pourrais m'arrêter à une unité (parce qu'il le faut, par respect envers moi-même les gens que j'aime et je n'ai pas envie d'être malade à cause de l'alcool, ni de me sentir coupable le lendemain etc..)

mais j'ai lu que la THP met 3 mois à disparaître du cerveau, et que dans cette période il ne vaut mieux rien boire du tout sinon il faut tout recommencer à zéro, j'ai donc surtout pas envie de gâcher l'effort que j'ai déjà fait qui peut paraître minime mais quand je pense que je dois tenir jusqu'au 24 avril ça me paraît une éternité...

je remercie ceux qui auront prêté attention à mon article

3 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 27/02/2014 à 10h46

Bonjour,
désolé de ne pas avoir vu ton message plus tôt, j'ai l'impression que peu de gens comprennent de quoi tu parles, la théorie explicative de la THP n'est utilisée que dans quelques centres de soins. En gros, quand l'alcool (éthanol) pénètre dans l'organisme, le foie le dégrade en deux temps, le transformant dans un premier temps en acétaldéhyde. Bien évidemment tout ça prend des heures et les deux substances, éthanol et acétaldéhyde, avec la circulation sanguine, vont notamment passer par le cerveau. L'acétaldéhyde s'y combine avec la dopamine et donne une troisième substance, la tétrahydropapavéroline (THP) qui a une structure moléculaire proche de la morphine et que le cerveau va confondre avec nos endorphines. Quelqu'un qui n'est pas bien dans sa peau ne produit pas assez d'endorphines naturelles, le cerveau verrait donc l'arrivée de cette THP par le biais de l'alcool comme un moyen de répondre à une carence, en quelque sorte. Certains alcoologues négligent cet effet parce que l'éthanol lui-même modifie aussi le fonctionnement normal du cerveau, notamment ce que l'on appelle le circuit de récompense. L'éthanol stimule la sécrétion des endorphines naturelles (il y a donc un double effet morphinique, pas étonnant qu'on soit euphorique quand on boit) mais il agit aussi sur les mêmes neurotransmetteurs que ceux sur lesquels vont agir les anxiolytiques (Xanax, Valium ..) mais aussi sur ceux impliqués dans l'action d'antidépresseurs comme le Prozac.

Le choix est large, difficile de savoir lequel de ces effets a fait tilt dans le cerveau de celui qui va devenir alcoolodépendant. Ce qui est important, c'est que tu ne dois pas te sentir coupable, il ne faut pas prendre les choses à l'envers, on ne devient pas alcoolodépendant parce qu'on a trop bu mais dès le départ le cerveau a mis un marqueur positif sur l'alcool parce qu'il a trouvé un intérêt particulier à l'un des effets décrits. La dépendance s'installe progressivement à l'insu de la personne. C'est pourquoi l'aspect psychologique est important, il faut que tu cherches d'où venait cette vulnérabilité pour y remédier. Je te conseille de rendre dans un CSAPA, ils font une prise en charge globale et peuvent t'aider aussi bien sur le plan biologique que psychologique. Ils ont aussi des assistances sociales au cas où des problèmes dans ta vie courante pourraient aussi te fragiliser.

Pour répondre plus précisément à ta question, quel que soit l'effet neurobiologique étudié, le cerveau reprend un fonctionnement vraiment normal au bout de trois mois. Mais attention, même en ayant fait un travail sur soi et en étant bien dans sa peau et dans sa vie, tout reste en mémoire dans le cerveau et peut repartir à la reprise d'alcool. Après il faut que l'abstinence soit un choix et non une contrainte. Personnellement je me suis soigné il y a onze ans et je ne vis pas mon abstinence comme une privation mais comme une libération de la contrainte de boire.

Il faut prendre ça comme une allergie alimentaire, l'alcool a eu un effet particulier sur nous dès le départ et l'aura toujours. Avec le temps j'y suis devenu complètement indifférent et je ne prend aucun médicament psychotrope non plus.

Bon courage à toi.

Profil supprimé - 07/05/2014 à 13h49

c dur oui ,,,, si tu veux combattre contre l'alcool...et je connais la fin c'est l'alcool qui gagne.

c dur Mais Moins,,si tu décides d'accepter que tu es impuissante face à l'alcool. alors accepte, il est + fort que toi c tout.

Bon courage

Profil supprimé - 19/05/2014 à 20h32

Cela a fait 1 ans et 2 mois je suis en train de replonger je déteste cette sensation que je connais par cœur le matin pourtant encore une fois ce soir cette ivresse cette odeur mélangée a la fumée de ma cigarette m'a apparemment manquée . Je me croyais a l'abri j'ai cru que je pouvais regoûter a l'alcool sans m'y noyer mais mes limites ne sont toujours pas définis . C'est plus fort que moi je suis fatiguée de me contrôler parce que finalement jusqu'à présent cela n'a était qu'un régime trop restrictif a la fin c bien connu on fait des crises de boulimie.
