ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SIGNE DE GROSSE DÉPRIME ET JE PRESSENS UN GROS RISQUE DE RECHUTE

Par Nol Postée le 20/12/2023 20:58

Bonjour, Depuis ma dernière question sur votre site j'ai pris la décision d'un arrêt définitif. J'ai commencé un sevrage le 09 Aout dernier, j'ai craqué au bout de 5 jours pour presque 6 unitées. Mais depuis le 15 Aout je tiens bon. Zéro goute. Avec des hauts et des bas. Je me suis inscrite sur une application stop alcool avec un groupe d'échange en juillet. Qui m'ont beaucoup apporté dans ma démarche. et conseillé de dégager tout alcool de chez moi et fort heureusement Je suis donc à 4 mois d'abstinence alcool. Et aussi 3 mois d'arrêt du tabac. Plus de patch depuis 10 jours env. J'ai des soucis familiaux qui se rajoute à tous ceux vécus depuis toujours en qq sorte. Ma maman est décédée en septembre, la succession est très compliquée, mon frère est quelqu'un de méchant ... Bref J'ai un TDAH assez corsé et toutes les tâches administratives sont très compliquées. J'élève seule mes deux filles de presque 12 et 13 ans. Je tiens toujours mes tableaux d'abstinence "maison" mais je me sens complètement déprimée. Je ne trouve plus ma joie de vivre pourtant j'ai encore du plaisir à jouer de la musique. Je pratique la guitare et je me suis mise à la contrebasse. Je prends des cours depuis deux ans. C'est une activité nouvelle qui est importante pour cette nouvelle vie J'ai aussi fait un tri dans mes relations mais du coup je ne vois presque personne et je travaille chez moi... Je me sens dans un état de grande fatigue. Je peine à faire le minimum à la maison. Je sens régulièrement des larmes monter, alors que ce n'est pas quelque chose de normal chez moi. J'ai souvent de fortes envies de boire ces derniers temps, envie de "défonce", J'ai lu un article sur l'amorce de la rechute et je pense que je suis dans un état d'esprit qui n'est pas propice à tenir bon le cap. On m'a offert des chocolat et j'ai trier ceux qui pouvaient être parfumés à l'alcool et j'ai mangé ceux-là. J'ai cette pensée que j'était mieux quand je buvais, ces derniers jours. Je le pense très fort et en même temps ma raison et tout le travail que je fourni pour conserver cette abstinence et tous les articles , les témoignages ou les livres ou vidéos m'affirme que c'est un leurre. Je ne sais pas si c'est cette lutte intérieur qui me fait déprimer mais j'ai fait plusieurs test de Beck et c'est vraiment pas top... Pour Noel je serais juste avec mes filles donc pas de tentations... Et le 31 je serais seule...donc pas de tentation si je reste chez moi Je suis toujours entre 6 et 10 mg de valium par jours en plusieurs prise. 7,5 mg à 10 mg de tercian le soir + ma ritaline et je prends pas mal de cafeine. Je me dis que peut-être 4 mois c'est une étape charnière. J'ai oublié l'enfer de la consommation et du sevrage. Pourtant je garde en screenshot des mess que j'ai écrit tourne pas oublier... Je ne sais plus quoi faire et j'ai vraiment peur de craquer Mon cerveau me martèle qu'un verre c'est pas grave. Mais je sais que ce ne serais pas un seul et qu'il amorcerait sûrement une rechute à court ou moyen termes Je vous remercie par avance pour votre aide et vos conseils Je précise que je suis une femme et j'ai 47 ans..

Mise en ligne le 21/12/2023

Bonjour,

Nous valorisons le fait que vous ayez pu, depuis votre dernière question, progresser vers vos objectifs de modifications de consommations d'alcool et de tabac.

Il est très positif que vous ayez pu trouver du soutien dans votre parcours, auprès de groupes d'échanges dans l'application que vous nous citez.

Vous décrivez bien votre situation familiale, des événements de vie compliqués, et comment cela peut impacter parfois négativement votre moral. Il est possible que pendant un certain temps vos consommations d'alcool passées aient pu avoir une fonction anxiolytique dans votre façon de fonctionner. Si tel est le cas, le cerveau se souvient que lors de phases de mal-être passager ou plus profond, ces émotions négatives pouvaient temporairement être apaisées par les consommations d'alcool. Il est bien-sûr probable que de "manière intellectualisée" vous mesuriez bien toutes les conséquences négatives que ces consommations aient pu avoir pour vous et qu'elles se manifesteraient sans doute à nouveau en cas de reconsommation.

Néanmoins, une des facettes de l'addiction est que le cerveau cherche un apaisement immédiat, parfois de manière pulsionnelle dans la consommation, en mettant de côté les conséquences néfastes. Une des pistes de travail et de cheminement possible dans le champ de l'addictologie, est justement de pouvoir être aidé à gérer ces émotions sans se tourner à nouveau vers les consommations d'alcool. En résumé, c'est une forme de réapprentissage de gestion des émotions sans le produit, quel qu'il soit.

C'est pour cela que lors de notre précédente réponse nous évoquions les lieux ressources que sont les Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles sont proposées dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. Ils connaissent bien le lien entre émotions et consommations et peuvent proposer des outils individuels pour consolider un arrêt, soutenir en cas de reconsommation, et aider à une gestion des émotions sans retourner vers le produit. Ils peuvent également prendre en compte le lien possible entre votre TDAH, la médication que vous prenez, et vos envies de consommer pour vous apaiser ou vous "mettre en off".

C'est pourquoi nous vous encourageons à nouveau à vous tourner vers ce type d'aide extérieure. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Si cette piste vous intéresse, vous trouverez en bas de réponse un lien donnant des coordonnées de CSAPA dans le secteur géographique que vous nous avez indiqué.

Pour du soutien ponctuel d'ici là et en cette fin d'année, n'hésitez surtout pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0980 0980 930 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tout notre soutien et nos encouragements à vous tourner vers une aide extérieure.

Bien cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES

LES APSYADES-CSAPA : ANTENNE NANTES CENTRE

1 rue Montaudouine
44000 NANTES

Tél : 02 40 73 38 33
Site web : www.lesapsyades.fr
Secrétariat : Lundi au jeudi de 9h-12h30 et 13h30-17h00 - Vendredi 9h00-12h30 et 13h30-15h00
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous
Consultat° jeunes consommateurs : Prise de rendez-vous par téléphone : jeunes de 12-25 ans avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

LES APSYADES-CSAPA : ANTENNE NANTES NORD

54 boulevard Jean XXIII
44300 NANTES

Tél : 02 40 40 97 96
Site web : www.lesapsyades.fr/
Secrétariat : Lundi au jeudi de 9h-12h30 et 13h30-17h00 - Vendredi 9h00-12h30 et 13h30-16h00
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous
Consultat° jeunes consommateurs : Prise de rendez-vous par téléphone : jeunes de 12-25 ans avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

OPPELIA LE TRIANGLE : CSAPA

18, rue de Bouillé
44000 NANTES

Tél : 02 40 48 48 58
Site web : www.oppelia.fr/le-triangle-nantes
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h30-12h30 et de 14h-17h30 Mardi ouvert uniquement de 9h30 à 12h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous au 32 quai de Versailles à Nantes - Contact au 06 73 13 10 89.
Service mobile : Dispositif mobile PASS'AJE. L'équipe se déplace à bord d'un bus pour aller à la rencontre des jeunes là où ils se trouvent dans l'espace public et en milieu scolaire, Contact: 06 73 13 10 89
Substitution : Initialisation et délivrance de traitement de substitution dans le cadre d'un suivi médico, psycho-social.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- J'ai recommencé à boire