

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

## ET C'EST REPARTI POUR UN TOUR...

Par [Profil supprimé](#) Posté le 19/12/2015 à 16h47

Bonjour à tous, je suis Damien 41a de Paris, je m'inscris ce jour sur ce site.

Voilà mon histoire en quelques mots : Je suis alcoolique depuis une bonne dizaine d'années, cette addiction s'est installée sur un terrain dépressif, mélancolique très fort et que j'ai toujours plus ou moins connu. J'ai dû commencer à avaler des AD ou anxiolytiques à l'âge de 16ans... Le diagnostic des différents psy n'a pas vraiment changé depuis le temps; c'est à dire dépression mélancolique, sévère, résistante. Jamais d'hospitalisation en HP, pas de diagnostic de psychose, schizo. ou bipolarité mais un état de profond mal-être, timidité, asthénie, inhibition soulagée par l'alcool depuis une dizaine d'années avant que je ne sombre totalement dans le produit. Les crises de boulimie sont venues compléter ce beau tableau au fil du temps ainsi que quelques autres compulsions.

Je suis suivi depuis 10 ans en alcoologie, de courtes périodes d'abstinence succèdent à de longues périodes de consommation. Depuis un an je vais dans un groupe de parole d'un côté ça m'a fait du bien, de l'autre ça m'a rendu souvent triste en malheureux. Depuis un an, je n'ai jamais réussi à aligner plus de 5 semaines d'abstinence sans ensuite me ré alcooliser durant une période au minimum identique. Je ne rechute jamais à cause d'une envie irrésistible d'alcool mais car les semaines d'abstinence passant je ne me sens pas mieux : déprimé, découragé, épuisé, crise de pleurs, aucun entrain, pensées suicidaires etc . Je ne me reconnais pas dans les échanges des groupes de paroles où j'assiste où même dans certains témoignages ici où on décrit cette abstinence qui change la vie; le nuage rose, la reprise en mains efficace de sa vie. Avec l'alcool je suis à l'ouest, sans alcool je suis un légume J'ai pourtant plusieurs béquilles médicamenteuses. Souvent quand je rentrais de réunions de groupes de paroles je me sentais désespéré en me sentant aussi seul au milieu des amis qui souffrent de cette addiction et qui m'assurent que puisque je ne bois pas tout va bien.

Tout cela pour vous dire que je viens de ré-entamer un énième sevrage, depuis 6 semaines je n'arrivais pas à décrocher. Suis au 2ème jour sans alcool, à midi gros repas de famille, apéro qui dure une heure... même pas tenté de boire mais comment vous dire, le sentiment d'être vidé, de remplir un tonneau percé, pas de difficultés majeures pour maintenir l'abstinence pour le moment ( pas envie alcool mais épuisé, déprimé) mais une motivation si fragile. Je n'y crois plus. En même temps j'en ai marre d'en avoir marre. Mon alcoologue me répète que 5 ou 6 semaines d'abstinence après 10 ans dans le produit ne sont pas suffisantes pour espérer entrevoir les effets bénéfiques arrêt alcool, elle me dit aussi que je mets mon corps et mon cerveau à rude épreuve en alternant à peu près tous les 2 mois sevrage/réalcoolisation. Elle a aussi l'intelligence de percevoir que mon problème majeur est le désordre mental qui a entraîné cette addiction et qui ne disparaîtra pas comme par enchantement avec. Toutes ces paroles pleines de bon sens je les comprends mais malgré tout je crois que je "n'ai pas la foi", je manque de motivation, je ne crois plus vraiment au rétablissement. Ou bien je n'ai pas la force de tout mettre en œuvre pour l'atteindre.

Voilà pour un 1er msg ici, pas bu aujourd'hui, pas envie de boire mais pas le moral !

### 3 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 21/12/2015 à 12h34

Bonjour

Les addictologues que j'ai vu ces dernières semaines m'ont à peu près tous dit que c'était l'état dépressif qui aggravait mon addiction. Que quand ça allait, je buvais moins. Je savais me "modérer" (c'est un bien grand mot). Et j'me suis vite rendu compte en réfléchissant qu'ils semblaient avoir raison.

Du coup j'avais vu un psy bientôt. J'ai que 28 ans mais j'me sens comme toi. L'impression que je peux pas guérir de ça et que seul l'alcool m'aide à aller mieux. Pas de traitements médicamenteux, mais je n'ai pas aimé ce que ça m'a fait ces dernières semaines à l'hôpital. Pourtant j'ai peur que seulement "parler" ne suffise pas ... Et ton post ne me rassure pas.

Mais j'te souhaite bonne chance quand même ! A bientôt !

[Profil supprimé](#) - 22/12/2015 à 08h42

Merci Kel pour ta réponse.

Pour compléter mon 1er post, ce que je peux assurer c'est que l'alcool entretient ou aggrave la dépression. Pour ma part, actuellement ce qui me bloque et décourage totalement c'est cet état dépressif intense à l'arrêt de l'alcool. Je ne sais toujours pas si c'est un état provisoire en attendant que mon corps et mes neurones se détoxifient du produit ou bien si je suis condamné à vivre ainsi au ralenti.

A bientôt

[Profil supprimé](#) - 22/12/2015 à 11h39

Pour ma part, quand j'arrêtais l'alcool j'avais assez souvent ce sentiment d'inutilité. L'impression de penser à peine correctement ... Et une certaine mélancolie.

J'pense que c'est lié à l'arrêt. Que personne réagit de la même façon. Et que l'état d'esprit aide beaucoup.

Alors forcément, un état dépressif, la mélancolie ... Vous avez beau faire des choses bien, vous vous dénigrez sans cesse. Combattre l'alcool est une chose bien, seulement la dépression peut nous renvoyer à notre triste état de malade.

Je sais pas quoi te dire Melancholia. J'ai envie de te lacher un message d'encouragement et la seconde d'après je me dis que c'est ridicule et inutile. Bon, j'suis là quand même...

Raconte nous ce qui se passe pour toi. T'as craqué hier à l'apéro ou ça a été ?

---