FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MA VOLONTÉ VERSUS MES ANGOISSES ET SEVRAGE

Par Profil supprimé Posté le 31/01/2018 à 10h53

bonjour
je suis une consommatrice à risques depuis 2010 et devenue alcoolique depuis 4 ans environ. J'ai commencé au moment où j'ai pris conscience de certaines choses dans ma relation de couple à l'époque. J'ai toujours été une personne décrite comme très sensible, et palier à la détresse et la solitude d'avancer seule face à mes problèmes j'ai anesthésier mes peurs (et vaincu certaines) en buvant certains soirs, la plupart du temps seule. J'ai réussi à régler ces "certaines chose de vie de couple " en 2015. Mais voilà je suis désormais alcoolique, et même si je le nie à ce moment, je le sais.Ma consommation est le soir, toujours de la bière (1664 surtout), et en 2015 c'est 3-4 bouteilles par soir. Une honte et là mais bien dissimulée , ça m'évite d'être angoissée, cette foutue bière.
En 2016, rupture complète de lieu de vie, de cadre et un entourage nouveau. j'ai une relation nouvelle auprès un compagnon aimant attentionné et il voit mes problèmes de dépendance, m'en parle essaye de me faire comprendre que je suis la seule à prendre la décision d'arrêter pour que cela marche. Mais j'aggrave ma consommation au contraire, et la honte devient un poids un fardeau que je rajoute à bien d'autres (j'ai arrêter de voir une psy pour gérer les dégâts de ce que j'ai appelé plus haut " certaines choses de vie de couple" de mon ancien couple, une erreur de ma part).
Les angoisses ne sont pas toujours présentes mais si elles sont là, les 4 bières sont avalées, et je m'arrêtes plus, je deviens colérique, voir furieuse. Je regrette toujours après coup. Et cela c'est ma vie jusqu'à dimanche dernier.
Samedi, encore la limite franchie, et Dimanche j'ai dis "c'est fini"
Je suis allée accompagnée de mon conjoint voir mon médecin généraliste, le problème avait été évoqué une fois, mais je ressors de la consultation avec du Selincro et alprazolam en cas d'angoisse.
Nous sommes Mercredi et j'ai pas touché à une goutte.
Je voudrais savoir maintenant comment palier à mes angoisses la journée , je veux pas que ma volonté s'effrite devants celles-ci. Les palier sans alprazolam (ça c'est un le soir pour mes GROSSES angoisses du soir)
Merci si vous avez des pistes. des bises

8 RÉPONSES

patricem - 31/01/2018 à 13h58

Bonjour,

certains anti anxiolytiques peuvent mettre 1 à 2 semaines pour commencer à faire effet. 2 ou 3 jours c'est peut trop court...

Courage

Profil supprimé - 31/01/2018 à 22h04

Bonsoir,
Il me semble que ce sont les antidépresseurs qui demandent un délai d'action, les anxiolytiques sont plus vifs à répondre à l'angoisse même si effectivement ce n'est pas toujours le cas de manière durable, dans ce cas un anxiolytique un peu plus fort devrait permettre d'être moins angoissé et par conséquent de n'avoir pas envie de boire mais il faut juste trouver le bon et trouver un médecin qui entend votre demande. Pour ma part je n'y parviens pas.

Profil supprimé - 01/02/2018 à 10h54

Bonjour et merci de vos réponses,

L'alprazolam semble être un anxiolytique, avec un effet rapide sur moi, heureusement d'ailleurs car hier soir je sentais que cela aller être difficile sans.
C'est pas tant l'envie de boire le côté difficile grâce au Selincro , mais la montée en stress qui devient vite une angoisse peu gérable.
Le problème c'est que l'angoisse me monte le matin et mon médecin me l'a prescrit que le soir.
Je vais voir avec mon médecin vous avez raison Electre, et j'ai la chance d'avoir un excellent médecin côté écoute.

On est jeudi et toujours pas bu une goutte d'alcool.

des bises

Profil supprimé - 01/02/2018 à 11h08

Rien que le fait d'avoir un anxio sur soit en général ça peut prévenir une crise et court-circuiter les angoisses, si on parle d'un sevrage alcool, il faut bien compter 10 jours pour la dépendance physique (tu as fait le pire à ce stade, le reste est résiduel), pour la dépendance

psychique c'est plus compliqué, en général on compense le manque par une autre activité souvent dans l'excès mais sans danger bien heureusement.

Si ton généraliste n'est pas spécialiste des problèmes d'addictologie je ne peux que t'encourager à prendre un rdv dans un service spécialisé en addictologie qui sauront te proposer des solutions appropriées.

Profil supprimé - 02/02/2018 à 19h42

Bonsoir Pistache.

Oui l'alprazolam a un effet rapide. C'est la molécule du Xanax.

Si ca peut aider ponctuellement ou rassurer d'en avoir à disposition (comme moi) attention à l'accoutumance (besoin d'augmenter les doses) et à la dépendance. Elle s'installe rapidement.

Perso j'en prends exceptionnellement.

Comme toi l'alcool palliait mes angoisses, du moins sur le coup. Avant de me faire plonger de plus en plus bas.

J'ai repris la marche (sportive) afin de m'oxygéner et de me libérer l'esprit. Ca m'a grandement aidé dans ma démarche d'abstinence. Il est important de prévoir un substitut.

Profil supprimé - 03/02/2018 à 09h36

Bonjour,

On est samedi et toujours pas touché à une bière.
Le traitement fait effet au niveau physique (l'envie de boire) moins de symptômes, mais côté mental le chemin sera plus long c'est évident.

des bises

Profil supprimé - 09/02/2018 à 10h29

Bonjour,

On est vendredi, je tiens toujours bien grâce au Selincro, à ma volonté et surtout grâce à mon entourage, et j'ai arrêté l'anxiolitique depuis lundi soir, même si je le garde pas loin de moi.
Quand je sais pas quoi faire de mes mains à la maison je fais de la pâtisserie!
J'ai repris le travail (j'avais eu 8 jours d'arrêt par mon médecin) mais à part avoir été oppressée les 2 1ers jours, ça me fait du bien et m'occupe l'esprit, je n'ai pas de stress vis à vis de l'alcool en journée puisque c'est le soir que je buvais...c'est les week end que cela risque d'être plus dur à l'avenir ....à moi d'être ferme et volontaire

---

Profil supprimé - 12/02/2018 à 20h11

Bonjour Pistache,

La sensibilité est une piste dans la gestion des angoisses, regardes ce que tu trouves sur l ultrasensibilité par exemple, tu en apprendras peut etre sur toi. Quand on subit ca cela ne represente souvent qu un enorme poids, mais si tu commences a le vivre differemment alors cela peut changer ta vie.

Puis en dehors des medocs qui sont parfois des bequilles necessaires tu peux chercher des methodes "de fond", psys oui, emdr, sport, exos de respirations, tai chi, yoga, plantes, art therapie, etc.. Ce qui concerne aussi la gestion des emotions, le lien entre pensees et emotions. Tout ceci prend plus de temps que prendre un cachet mais c est un chemin interessant pour aller vers toi.

Et la motivation est plus interessante a moyen et long terme que l idee de volonté. Nourris toi de toutes les choses positives que tu vis sans alcool, les reveils clairs, la sensation de te retrouver, une certaine fierté.

Le soir est un moment particulier, on peut y retrouver un lien avec la mort parfois, et tout ce qu elle peut avoir d angoissant. Je ressentzis tres fort ca aussi et un jour une amie m a dit qu elle aimait ce moment car pour elle c etait un changement de monde, une vie s endort mais mille autres se reveillent a ce moment. C est tout con mais ca m a aidé a mieux vivre ces instants. Etapres je suis allé voir ce que pour moi representait ce moment, mes peurs, mon rapport a la mort...

Pour les amis, le week end, c est sur que c est pas evident, mais tu sais toi pourquoi tu fais ce choix de ne plus boire, grave le au plus profond de toi. Et tu sais l alcool est un psychotrope, une drogue comme une autre, alors dis toi que ce choix c est aussi celui de vivre sans drogue, d en etre liberée

Bonne journee