

Forums pour les consommateurs

Déprime pendant mon sevrage

Par Profil supprimé Posté le 26/02/2019 à 18h43

Bonjour,

Je suis une jeune personne, j'ai 21 ans et j'ai vécu une addiction à la bière pendant environ 5 ans. J'ai commencé à mes 17 ans avec 2 ou 3 bières le soir afin de fuir les problèmes, malheureusement, j'ai augmenté les doses très rapidement jusqu'à atteindre le palier maximal que je pouvais supporter. Tout les soirs, à partir de 21h je fumais un joint et je buvais différentes sortes de bières (plus ou moins fortes) jusqu'à généralement 23h30 environ , je m'écroulais dans mon lit et m'endormais en 2 secondes. Je buvais généralement entre 2litres et 3litres par soirée (mélangé au cannabis).

Au fur et à mesure de ces 5 années, j'ai enchainé gueule de bois sur gueule de bois le matin en cours, j'étais d'humeur exécration et très fatigué, je passais l'après-midi à attendre le soir pour pouvoir me mettre une mine.

Il m'est arrivé beaucoup de soucis relationnels et j'ai perdu pas mal de personnes à cause de cette consommation. Je me suis renfermé et je suis très très souvent passé par des phases dépressives et d'automutilation (quand j'étais fort alcoolisé). J'ai réussi plus ou moins à gérer ma scolarité malgré cette consommation mais avec de très grosses difficultés, pas mal d'échec pour peu de victoire.

L'année passée, j'ai lâché prise que ce soit au niveau scolaire ou même avec les autres, je n'allais plus en cours le matin, je ne faisais que broyer du noir, je me faisais du mal, mon seul échappatoire était le soir. J'étais au bout du rouleau et un zombie.. Une année où j'ai littéralement rien fait à part tourner dans cette routine malsaine.

Cette année, j'ai décidé de me reprendre en main.. Après longue réflexion et du courage, j'ai décidé d'arrêter ma consommation d'alcool et de cannabis. Étant donné que j'ai une consommation intense que en soirée, j'ai pris le choix de gérer la cure moi même sans me faire interner. J'en ai parlé au médecin et il m'a prescrit du Diazepam (Valium) pour calmer les états de manque physique le soir.

Me voici à environ 3 semaines où je n'ai plus touché à une seule goutte d'alcool , le médicament malgré le fait que je deviens tolérant m'aide à calmer le manque physique et tremblements. Il est sûr que j'ai encore beaucoup l'envie de boire mais cela reste psychologique et cela ne tient qu'à moi d'y résister. Malgré tout ça, je me sens très très triste, plus les jours passent, plus je déprime et je n'ai plus vraiment de goût aux choses. Même les rares choses que j'aimais faire pendant ma période d'alcoolisme n'ont plus de réel intérêt maintenant, comme ci tout était monotone, comme ci une douleur puissante me rongait le de l'intérieur. Je n'ai plus aucune motivation et j'ai l'impression d'être une victime parmi les autres.

Je suis une personne hypersensible et j'ai un mal de chien à gérer mes émotions, c'est pour cette raison que j'ai très rapidement canaliser ceci dans l'alcool. Maintenant, je ne peux plus les canaliser et je commence à avoir des idées sombres. Cette déprime n'est pas la même que j'avais quand je buvais... La différence est qu'actuellement, je suis tout à fait lucide et conscient de cette douleur constante au fond de moi. Ce qui n'était

pas le cas quand j'étais bourré..

Il faut savoir que je suis fils unique et que j'habite encore chez mes parents qui eux ne connaissent pas la situation. Mes parents ont déjà leurs soucis et galèrent pas mal , je refuse de les inquiéter d'avantage en leur parlant de mon état. Ma mère s'en voudra et va surement être encore plus mal que ce qu'elle est déjà. Je ne vais faire que l'enterrer.

Et parmi mes proches,c'est une histoire assez compliquée mais je les ai perdu de ma faute et malheureusement, je n'ai pas vraiment de soutien..

Je ne sais plus trop quoi penser de mon état...

Je vous remercie d'avoir lu ce message, j'ai résumé la situation donc n'hésitez pas à me poser des questions pour plus de détail !

Merci.

10 réponses

Profil supprimé - 26/02/2019 à 22h19

Bonsoir

Je suis vraiment touchée par votre histoire et de savoir que vous vous sentez si mal si jeune...

En tout cas, vous pouvez être vraiment fier de vous de faire face à vos problèmes d'addiction seul.

Je n'ai qu'un seul conseil à vous donner face à tant de mal être : vous faire suivre par un.e psychologue. Avoir quelqu'un de bienveillant pour vous accompagner et vous soutenir et ainsi vous aider à trouver un sens à votre vie.

Cela peut être une aide précieuse.

Courage

Profil supprimé - 27/02/2019 à 10h31

Bonjour Umeshu les personnes sensibles sont souvent attirées par les psychotropes en tout genre; on est plus fragile.

La déprime ou dépression qui te frappe est une suite logique du sevrage mais elle va disparaître rapidement pour laisser place tu verras à quelque chose de bien plus ensoleillé.

Il faut tenir le coup absolument; cela va t'apporter une sorte de fierté que tu as perdu, de la confiance en toi et de la force; en principe les choses arrivent les unes après les autres.

Si tu veux te retrouver vraiment , te sentir fort et bien dans ta peau il faut que tu en parle à tes proches; dire ce que tu as fait, dans quel état tu étais; expliquer ce qui a motivé ta décision de sevrage; c'est terriblement libérateur et d'une efficacité remarquable. Celui à qui tu raconteras ton histoire ne pourra te regarder que d'un œil positif et te renverra cette image; en parler c'est vraiment important.

Il faut tenir le coup et ne jamais renoncer, il y a des chance que toute ta vie tu sois attiré vers les excès ; c'est ainsi une façon d'être on est né avec ça; mais cette faiblesse fait partie de notre force, la sensibilité est un sentiment naturel et être touché par les choses c'est de l'ouverture d'esprit; les gens les plus sensibles sont les

plus grands aussi les plus fragiles.

Alors courage; bonnes discussions avec ceux qui en valent la peine et belle vie...

Profil supprimé - 28/02/2019 à 18h30

Merci,

Je pourrai potentiellement aller voir un psychologue, à la condition que je trouve une personne compétente.

Quand j'étais plus jeune vers mes 14 ans, on m'avait obligé à aller voir un psy et j'avoue qu'il m'avait un peu aidé mais les problématiques du passé n'ont rien à voir avec celles actuelles.

L'année passée, une enseignante s'était inquiétée de mon état et m'avait pris à part. J'ai accepté de parler et après diverses conversations, elle m'avait conseillé une psychologue.

J'ai finis par aller la voir et je la trouvais très logique et perspicace. Evidemment, elle m'avait expliqué qu'elle pourrait travailler avec une efficacité maximale sur mon état lorsque j'aurai arrêté l'alcool. Ce qui me paraissait logique. Je l'ai vu 2 fois au total, une fois en juin et une fois en juillet et après je n'ai plus eu la motivation.

Malgré cela, je trouve cela bien cher de déboursier jusqu'à 50 euros pour une heure de consultation.. Mais je devrait peut-être réitérer l'expérience.. Au final, je fais des économies en ne buvant plus..

Le principe de payer pour de l'humanité me répugne un peu..

Il est vrais que j'ai été très vite attiré par les psychotropes, à mes 14 ans, j'ai finis aux urgences avec un mix de médoc que je ne connaissais pas. (J'ai appris après que c'était de la ritaline avec des amphétamines et autre substance).A la base, je voulais simplement quelque chose qui me pourrait me rendre moins triste.

Je buvais en faible quantité de la vodka avant les cours mais ceci n'a pas duré longtemps.

J'ai un grand besoin d'en parler et il est certain que j'aimerais rencontrer une personne qui en vaille la peine.. mais ça n'est toujours pas arrivé, je suis rester dans ma solitude avec mon alcool et ma weed en délaissant le côté social.. Il était plus facile pour moi de fuir.

J'ai un gros manque de confiance en moi..

Merci beaucoup pour vos réponses. C'est gentil de votre part.

Profil supprimé - 07/03/2019 à 12h08

Bonjour Ulmeshu (pseudo Manga ?)

Où en es-tu?

Comment se sont passées ces dernières journées ?

As tu pris la décision de te faire aider par un psy?

Courage à toi.

Au plaisir de te lire

Stéphane

Profil supprimé - 10/03/2019 à 12h53

Coucou Umesu j'espère que tu donne des nouvelles, j'ai suis touché par ton histoire car je suis sensible aussi et une proie facile à l'alcool j'ai suis à mes 4 jours sans alcool je suis fier de moi j'espère que tu continue à grappe ,si tu dérape ne perd pas espoir tu va réussir courage et donne des nouvelle . Décidé

Profil supprimé - 11/03/2019 à 07h26

Bonjour,

(Umesu est un alcool japonais à base de prune, j'aime beaucoup le Japon donc voila pourquoi ce pseudo mais je n'en ai jamais bu)

Je tiens tant bien que mal, à vrais dire, j'ai passé une semaine très chargée dernièrement et j'ai compensé avec pas mal de médoc.

Je n'ai toujours pas craqué et bu de l'alcool mais l'envie reste toujours la. Elle n'est pas constante mais agit par vague et me donne parfois des envies très forte de boire.

Au niveau de mon moral, mon état n'a pas réellement évolué mais n'a pas non plus diminué. Je stagne dans une sorte de monotonie et une démotivation. Je n'ai plus vraiment cette douleur/tristesse dont je parlais dans mon tout premier message, actuellement, c'est plutôt de la grosse démotivation et une envie de plus rien faire du tout.

Je n'ai actuellement pas encore pris le temps d'aller voir un psy. (J'ai manqué de temps de ces 2 dernières semaines) mais je dois toujours y réfléchir, j'hésite toujours...

Merci pour la réponse.

Bien à toi.

Profil supprimé - 11/03/2019 à 12h59

https://www.youtube.com/watch?v=UyBd4Su1q_w

A voir...sans mots....mais tellement parlant.

Prenez soin de vous....

Steff

Profil supprimé - 09/12/2020 à 22h19

Je comprends vraiment toute la difficulté par laquelle tu es passé, car moi aussi j'ai eu une trajectoire avec l'alcool de 16 a 25ans ,avec plus ou moins des coupures..pour être plus clair, j'avais dénoncer le fils ma

seconde mère, a mes 17 ans pour des abus qu'il m'a fait subir..pendant des années et avec des menaces .. et bien sûr !! Sa sœur et sa mère pour ne pas dire aussi la mienne ont nié ce qui n'était pas à nier!!
Donc je suis parti avec une intense misère à l'intérieur j'ai dû laisser mon père et ma seconde mère, vivre sans moi ..
Vu que je ne pouvais pas avoir leurs soutiens, j'ai décidé de démarrer ma vie et de devenir autonome..
J'ai eu des phases où je buvais pour oublier et je disais que je n'étais pas seul,et j'exclamais "je suis pas tout seul, ma bière elle m'écoute "
Je me suis mis beaucoup de monde à dos ,alors que je souffrais..
Mais j'avais oublié que d'autres comptent sur moi tandis que moi je faisais du coup* passé les autres après mes "problèmes ".
C'est là que je te rejoins ! ..
L'alcool n'est jamais la solution..
Ma solution a été de régler le problème déclencheur..et ça a pris 4 années..où j'ai ramé, j'ai dû m'excuser auprès de mes parents qui avaient ressenti cette abandon quand je suis parti de la maison les pauvres..
Et j'ai demandé des comptes à mes parents sur le fait qu'ils auraient dû me soutenir par rapport à mon bourreau..
J'ai porté plainte contre ce même bourreau etc...

Et tout ça pour te donner larc en ciel et te faire un câlin à travers ce doux message et que je te comprends.
Tu n'es pas seul et tu es formidable !

Profil supprimé - 04/02/2021 à 17h22

Bonjour, je viens écrire ici ne sachant pas vraiment à qui m'adresser, je vais être rapide.

J'ai fumé mon dernier joint et bu mon dernier verre il y'a 10 jours, et depuis seulement une cigarette électronique et du sport pour m'aider à m'en sortir (j'ai toujours fait beaucoup de sport malgré tout). Autant dire que c'est extrêmement compliqué, ma lucidité me tourmentent excessivement, j'ai un travail, j'arrive à faire semblant tous les jours mais le soir, en plus des symptômes de sevrage (vomissement, transpiration excessive la nuit et d'autres mais j'y fais face) je ne pense qu'à me fumer un gros joint et me bourrer la gueule et je suis vraiment très mal, je me suis toujours renfermé dans ma solitude, j'ai de très bon ami très proche mais ne veut pas les inquiéter, en tout cas ton histoire me semble très similaire à la mienne, j'ai perdu beaucoup de gens surtout dans ma vie sentimentale à cause de la fume et l'alcool sans trop m'en rendre compte et là avec cet arrêt je m'en rends compte qu'est ce que c'est dur. Je pleure souvent sans trop d'explication et j'ai un mal être que je n'ai jamais ressenti.

je pense en tout cas pour s'en sortir qu'il faut se donner des objectifs, et faire en sorte qu'il se réalise, essayer de réparer le mal qu'on a causé et de rompre la solitude (je suis très introverti et c'est compliqué pour moi d'aller vers les autres) tous ces gens qui m'ont soutenu à un moment ou un autre.

Je sais pas si j'ai été clair mes idées se confondent toutes dans ma tête en tout cas je souhaite bon courage à toutes les personnes qui sont dans le même cas de près ou de loin ou celles qui voudraient arrêter, il faut passer par là et se reprendre en main ! Je ne sais pas combien de temps je serais dans cet état et ça m'inquiète mais bon faut faire avec, je pense en parler à mon meilleur ami mais c'est dur de franchir le cap, ça devrait beaucoup m'aider ..

mellamoroberto - 24/02/2023 à 18h01

Bonjour à ceux qui restent sur le fil, le publicateur initial et d'autre ayant supprimés leur profils.
Déjà si tu reviens sur le fil sache que j'espère que tu vas mieux et j'aimerais vraiment savoir où tu en es.

Pour ma part j'en suis a mon 4eme jour de sevrage apres à peut près 6 ans de bieres tous les soirs (2 à 5) et j'ai 24 ans. Je me sens aussi très triste par perriode, hier en rentrant chez moi je me suis a fondre en larme sans raison après une journée où j'avais l'impression d'etre complètement vide. J'ai même pensé a me défenestrer. J'espere ne pas etre depressif et que cette tristesse n'est que du au manque d'alcool et que ca va passer à la fin du sevrage.

Pour en dire un peu plus sur moi, j'ai été tripoté par mon beau frere quand j'avais 8 ans, ce qui ne m'a pas complètement traumatisé et je ne me considere pas comme une victime d'un viol mais quand même je me sens sale. Ce qui m'a fait le plus mal, c'est qu'en en parlant à mon pere, j'ai constaté qu'il n'a pas du tout eu la réaction à laquelle je m'attendais. Lui qui nous disait souvent à mon frere et moi que si quelqu'un nous faisait du mal il ne répondrait plus de rien.

En gros il m'a dit que ce n'était sûrement "qu'un jeu" et que je devrais le pardonner, meme après le mal que j'ai eu a lui ai raconter tous les détails sordides de ce qui s'était passé. Parceque jusqu'a mes 20 ans j'ai tout gardé pour moi, ne comprenant pas trop ce qu'il s'était passé j'en ai pris conscience vers mes 17 ans et me suis aussi remémré ce qui s'était passé dans son entiereté en en parlant a un psy car j'étais nerveux.

Je me sens souvent abandonné par les autres a cause de ca. J'ai aussi du mal avec le contacte physique et les gens qui me regarde dans les yeux, je me dis qu'il veulent des choses pas nettes et je peux devenir agressif très rapidement. J'ai été très seul du lycée jusqu'a mes 23 ans, j'ai un trouble anxieux, paranoiaque et sûrement depressif, d'ou mon alcoolisme.

Je buvais seulement le soir, mais je pouvais boire vraiment beaucoup jusqu'a très tard quitte a ne pas me lever pour aller en cours ou au travail. J'ai envoyé chier des gens qui ne m'avaient rien fait comme mon ex. Meme si on devait peut etre se séparer parceque ca n'allait plus, j'ai été terriblement méchant dans mes mots et je m'en veut beaucoup.

Voilà je ne sais pas si ca va aider quelqu'un mon témoignage, moi ca m'a fait du bien d'écrire ca je pense.

Je souhaite bon courage à tous les gens ici