

## "CRISES DE SOIF"

---

Par Profil supprimé Postée le 09/11/2019 18:12

Bonjour,

Je ne sais pas si vous avez lu ma présentation... J'ai 48 ans et j'ai bu pendant 22 ans. Avec un psy, du baclofène et du Lexomil + Tercian, j'ai réussi à tenir 170 jours sans une goutte. J'ai re-craqué pendant 3 semaines. J'en suis de nouveau à 62 jours d'abstinence, mais je fais des "crises de soif" terribles, s'apparentant à des crises d'angoisse+++ voire de panique. Dans ces cas, je prends jusqu'à 6 Lexomil 6 mg et 10-15 Tercian 25 mg pour réussir à ne pas craquer. Objectivement, tout va très bien dans ma vie : j'aime mon travail, ma femme et ma fille, je n'ai pas de soucis financiers. J'ai eu de très sérieux problèmes de santé (pas liés à l'alcool) mais ils se stabilisent.

C'est cela qui est terrible : le seul truc qui me manque, c'est une bonne bière.

Nous vivons maintenant à l'étranger et je ne maîtrise pas encore suffisamment la langue pour m'épancher chez un psy.

C'est mon ancien psy français qui me fait mes ordonnances et, tous les trois mois, je rentre en France chercher mes médicaments.

Depuis mon dernier arrêt de l'alcool, il y a 62 jours, donc, j'ai une terrible baisse de moral. J'ai commencé la Paroxétine aujourd'hui. Si vous n'avez pas lu ma présentation, il faudra que je vous raconte comment j'ai commencé à boire. Dites-le moi...

Que puis-je faire pour lutter contre cette dépression et ces crises de panique qui me pourrissent une vie qui serait, sans cela, tout à fait heureuse ? MERCI !

---

### Mise en ligne le 14/11/2019

Bonjour,

Tout d'abord, sachez que nous n'avons pas lu votre présentation car l'interface des questions – réponses est dissociée des autres rubriques de notre site internet (forum et témoignages).

Pour autant, vous nous décrivez assez bien le contexte qui est le vôtre actuellement et les efforts fournis pour vous sevrer de l'alcool. D'ores et déjà, nous ne pouvons que saluer votre démarche et sommes bien conscients que la période que vous traversez peut être parfois très douloureuse.

Vous nous faites part d'une période d'abstinence de 170 jours grâce aux traitements prescrits par votre médecin en France, suivis d'une reconsommation et de nouveau un arrêt des consommations depuis environ deux mois.

De fait, vous nous décrivez des états de manque psychologique, accompagnés de fortes angoisses et d'une baisse de moral. Ces différents états sont normaux dans la mesure où vous avez passé de nombreuses années à consommer et qu'il s'agit aujourd'hui d'instaurer une hygiène de vie nouvelle sans « béquille » (anciennement l'alcool). Il est donc courant de vivre des états angoissants. Il s'agit là d'un processus classique de sevrage sachant que les reconsommations font partie de cette démarche.

Ce qui nous paraît très positif, c'est que vous avez mis en place un traitement médicamenteux alors que vous ne vivez plus en France avec un suivi trimestriel auprès de votre psychiatre. Cependant, il est compréhensible que vous ressentiez le besoin d'un soutien psychologique plus régulier. Peut-être pourriez-vous solliciter votre psychiatre sur la possibilité d'avoir un suivi à distance (par téléphone ou par skype par exemple). D'autant plus que vous témoignez de fortes crises d'angoisses, un lien même à distance pourrait vous rassurer dans ces moments-là. D'autre part, vous êtes depuis peu sous paroxétine, ceci vous permettra d'ici quelques semaines d'en ressentir les effets et d'apaiser vos souffrances psychiques.

Enfin, il est à souligner que vous vivez dans un pays étranger et que dans ce contexte, il n'est jamais simple de recréer de nouveaux repères. A plus forte raison quand il s'agit d'une langue que l'on ne maîtrise pas ou peu. Il serait souhaitable que vous mettiez en place des activités sources de bien-être et de plaisir qui pourront vous occuper l'esprit et le temps. Peut-être pourriez-vous tenter de vous mettre en lien avec d'autres expatriés dans le cadre d'associations ou d'amicales....

Tout ce que vous mettez en place afin de créer une dynamique nouvelle dans votre vie ne pourra qu'améliorer votre quotidien et permettre des stratégies d'évitement concernant l'alcool.

Si vous le souhaitez, sachez que vous pouvez nous contacter au 08 980 980 930 tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et gratuit) ou par chat via notre site internet de 14h à minuit.

Bonne continuation à vous

---