

## ANXIÉTÉ ET ALCOOL

---

Par [hommealamer62](#) Posté le 27/01/2021 à 10h17

Bonjour, pour faire court je souffre de trouble anxieux et depuis longtemps je me suis soigné avec l'alcool pour affronter cela. Un jour même avec l'alcool les angoisses n'étaient plus gérables. Mon médecin me prescrit donc un AD qui m'a fait beaucoup de bien et m'a soigné un temps car reprenant une vie normale j'ai commencé à faire la fête revoir du monde, bref consommer avec l'AD de l'alcool. Pendant plusieurs années tout allait bien avec de petites rechutes anxieuses sans gravité, gérée avec mon AD. C'est là que tout a commencé, mon épouse a commencé à s'inquiéter sur ma consommation grandissante sans effet de gueule de bois le lendemain. Je consommé que le soir un litre de bière et le week-ends j'ajoutais une demi bouteille de Sky. Ne pouvant plus supporter de me voir me détruire ma femme m'a met au pied du mur c'est elle ou la boisson. Étant conscient pour ma santé et mon couple que cela ne peut plus durée j'entame seul un premier arrêt qui dure trois semaines en gardant mon traitement d'AD. Au bout de trois semaines l'anxiété et de retour pas moyen de la gérer, je replonge secrètement trois jours. Je me dis pas possible je vais tout perdre RDV chez le Médecin, après discussion celui-ci me met sous aotal en plus de mon AD et anxiolytiques. Depuis une semaine je prends aotal avec la diarrhée tous les jours et j'essaye de gérer mon anxiété avec la méditation car les anxiolytiques me font peur. Je ne veux quitter une addiction pour une autre. Même si mon médecin me dit le contraire. Aujourd'hui je cherche des gens qui ont eu un passif AD et alcool et qui on réussit à avancer voir revivre. Je suis actuellement comme une voiture mal réglé avec des haut et bas. Si vous avez des témoignages, je suis à deux semaines de nouveaux d'abstinence merci salutations

### 3 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 27/01/2021 à 11h50

Bonjour et bienvenue Hommealamer,

J'aurais bien envie de t'envoyer une bouée et cette bouée porte le nom de AA. C'est dans cette association-là que je me suis réfugié lorsque j'e ai eu vraiment marre de boire, que je ne tenais jamais mes promesses de ne plus jamais boire et que je perdais complètement la maîtrise de moi-même.

Chez AA, j'ai été accueilli les bras ouverts, sans le moindre jugement, car celles et ceux qui se trouvaient dans le local avaient exactement le même problème que moi; ils étaient alcooliques tout comme moi et seuls ils n'arrivaient pas à capituler devant l'alcool.

Fais confiance à ton médecin, mais évite de faire couple à trois avec l'alcool car ça ne dure jamais ton temps et en règle générale, c'est la femme qui prend ses jambes à son coup.

Dans un premier temps, certains médicaments sont parfois nécessaires pour le sevrage, mais tu as raison de ne pas vouloir passer d'un comptoir à l'autre.

Tu restes sur ce forum où tu recevras, je l'espère, beaucoup d'aide, mais je te suggère aussi de t'inscrire sur un forum AA. Autant avoir plusieurs cordes à son arc.

Moi c'est chez AA que j'ai trouvé ma solution et que j'ai été libéré de l'alcool; d'autres la trouvent ailleurs. A toi de chercher la tienne. Chez AA j'ai appris à ne plus faire de promesses à long terme, mais d'avancer un jour à la fois, de faire mon abstinence pour moi, et de ne reprendre le premier verre pour rien ni personne; cela englobe pas mal de choses, mais petit à petit, cela se fera pour toi comme cela s'est fait pour plus de 2 millions d'alcooliques e par le monde

Bon courage à toi, ne baisse pas les bras; abstinent tu es et tu peux rester, un jour à la fois.

Bien amicalement

salmiot1

---

[psydudimanche59](#) - 27/01/2021 à 12h01

Bonjour,

Bravo pour tes efforts je voulais juste mettre mon petit grain de sel en entendant ton histoire car je trouve dommage que tu te "prives" du soulagement que peuvent t'apporter les anxiolytiques. Les crises d'angoisses sont des moments horribles et il ne faut pas hésiter à les soigner, surtout si tu recours à l'alcool à la place.

J'ai moi même pris des anxiolytiques pendant un moment et je peux t'assurer que ce n'est pas une addiction et qu'il est très facile de les arrêter lorsque les angoisses deviennent plus supportables. Alors que l'alcool est un piège qui augmente le degré d'anxiété à long terme.

Du coup si tu veux régler le problème et ne pas "tout perdre" c'est la bonne solution que de les prendre (aux doses prescrites, bien sûr,

cela prend un peu de temps pour agir selon la molécule) La seule chose que tu risques, c'est d'être légèrement quand tu les as pris, un moindre mal !

Voilà bon courage sur ce chemin difficile

---

**psydudimanche59** - 27/01/2021 à 12h13

\*légèrement somnolent 😊

---