

LONGUE DÉPRESSION, REPRISE DU TRAVAIL ET DEPUIS CONSOMMATION ININTERROMPUE

Par [teddybear](#) Posté le 25/04/2021 à 17h18

Bonjour j'ai 42 ans et depuis l'âge de 15 ans je fume et je consomme de l'alcool régulièrement. J'ai en plus de cela une insuffisance hépatique ce qui m'a valu un jour de me faire engueuler par un médecin généraliste bien-veillant.

J'ai par le passé réussi à me passer de l'alcool tout seul sans aucune aide et ce malgré déjà à l'époque une consommation un peu plus qu'une consommation dite "festive".

Je suis en dépression depuis plus de 14 années et j'ai aussi des crises d'angoisse ou attaques de panique. Alors parfois durant ces dernières années l'alcool m'aidait aussi à me sentir mieux, plus à l'aise et dépasser mes craintes dans nombre de situations.

Parfois aussi j'ai eu une consommation ultra élevée* d'alcool car surmené dans travail très stressant ce qui développait chez moi les crises d'angoisse et les insomnies (ces dernières incompatibles avec le travail), j'en étais à boire une bouteille de whisky par soir. Un soir dans un bar j'ai même bu 52 téquila paf et suis rentré à pied pour vomir lamentablement dans l'appartement que je partageais à l'époque avec un co-locataire.

C'est suite à tout cela que j'avais repris les choses en main et réduis drastiquement ma consommation. Mais étant bon vivant je ne me refusais pas un petit verre de vin en mangeant. Petit à petit je me suis accordé de plus en plus de liberté et en plus du vin occasionnel (pas tous les repas), je me suis remis à boire de la bière.

Aujourd'hui je me rends compte que cela fait au moins 5 ans que je bois beaucoup. Ce n'est pas faute de l'entendre dans la bouche de proches mais j'avais vraiment l'impression de ne pas abuser. Mon minimum par jour était d'une bière 33 cl et mon maximum 4 litres. Bien sûr plus je remonte dans le temps sur ces 5 dernières années et plus la consommation se réduit.

Aujourd'hui toujours en dépression je viens de retrouver un travail dans ce même milieu stressant et après plusieurs années de chômage j'ai repris donc une activité.

Cela fait des mois que je ne bois que de la bière légère (5°) et j'en bois minimum 2 de 33 cl (66 cl) par jours et depuis peu jusqu'à 8 de 50 cl (4 litres). Je ne me sens pas bien du tout. Donc j'ai voulu réduire comme cette semaine encore en m'astreignant à un objectif de 2 bières de 50 cl par jour. J'ai déjà beaucoup de mal à tenir cet objectif et le week-end c'est encore pire.

Ce week-end j'ai acheté 2 packs de 12 bières de 50 cl soit 24 bières de 50 cl + 3 bières spéciales un peu moins ordinaires (et plus fortes aussi). Nous sommes quasiment à la fin du week-end (dimanche fin de matinée) et j'ai déjà bu un pack entier (6 litres) plus les 3 bières spéciales.

J'ai essayé de résister en ne mettant par exemple pas de bière au frigo mais malgré cela le soir même après les deux bières que je m'autorisais, j'en ai ouvert une 3ème et une 4ème même tièdes je les ai bu.

Je m'ennuie profondément et ce n'est pas l'ivresse que je recherche, j'apprécie juste de boire et fumer. Le goût de la bière, son amertume et ses parfums viennent satisfaire ou combler mon manque de plaisir en la vie.

De plus en plus ce n'est pas un plaisir et j'ai honte de ne réussir à résister. J'ai donc entamer mon nouveau job il y a une semaine et j'ai des envies d'arrêter à cause des crises d'angoisse qui sont revenues. Bon même sans l'alcool elles seraient là ces satanées crises mais j'ai la sensation qu'elles s'accompagnent de plus en plus d'un symptôme ou syndrome de manque.

Je ne bois plus durant la journée depuis la reprise du travail et c'est certainement cela aussi qui influe sur mon comportement, mes sentiments...

En fait en écrivant ce post je me rends compte que malgré ce que je pensais j'ai un réel problème avec l'alcool. Jusqu'alors j'en pensais en avoir une légère dépendance surtout en me comparant à d'autres amis qui sont définitivement tombés dedans et ont de manière journalière le genre de consommation excessive décrite plus haut comme étant *ultra élevée*.

Par le passé j'avais réussi à arrêter car ma vie allait un peu mieux sur nombre de plans, que ma consommation était encore somme toute modeste et que j'avais encore envie de vivre pleinement.

Aujourd'hui je suis conscient que c'est un suicide à petit feu, il y a en moi une volonté d'en finir avec la vie mais trop lâche pour le faire carrément j'ai choisi cette voie. Cette voie qui entraîne aussi l'entourage et le fait culpabiliser.

J'avais réussi à baisser légèrement la quantité de certains jours de cette semaine passée. Je vais essayer de m'accrocher et essayer encore de réduire les quantités cette semaine. Je vais aussi réduire et limiter les achats d'alcool car je me sens de moins en moins bien. Tête lourde, problèmes digestifs...etc

Même si c'est de la bière à 5° (mon excuse favorite) c'est déjà beaucoup trop surtout que c'est au détriment d'une alimentation

équilibrée...

Désolé pour la longueur...

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 26/04/2021 à 23h28

Bonjour,

Je me retrouve dans votre message. Je suis alcoolique depuis plus de 15 ans. Une bouteille de vin par jour et quelques bières et je sens la descente aux enfers arriver.

Aujourd'hui je tente un nouveau sevrage après plusieurs tentatives d'arrêt, jamais bien longues...

Nous pouvons y arriver j'en suis certain.

Courage, l'alcoolisme est une maladie « vraiment »

Moderateur - 27/04/2021 à 17h59

Bonjour Teddybear et Plucho44,

Soyez les bienvenus dans ce forum. Merci pour vos partages 😊

Teddybear nous vous recommandons d'un côté d'essayer de poursuivre un objectif de diminution ou d'arrêt de l'alcool mais de l'autre de ne pas vous mettre trop la pression et surtout de vous faire aider pour mettre en ordre votre stratégie ! Cela sera ainsi moins difficile.

Par exemple, passer de 4 litres à 1 c'est diminuer de 75% votre consommation. N'est-ce pas un peu trop d'un coup ? Clarifiez les objectifs que vous poursuivez, vos besoins et votre rythme de diminution. Votre objectif peut être notamment de diminuer par paliers "supportables" avec l'idée que vous passez au palier suivant lorsque vous êtes à l'aise avec le précédent. Prenez en compte vos différences de consommation entre la semaine et le weekend. Si vous ne buvez "que" 2 bières en semaine mais beaucoup le weekend peut-être faut-il vous attaquer en priorité à ces dernières. Commencez en tout cas par les bières les plus faciles à enlever. Et pour ce qui est de la semaine peut-être viser un ou deux jours sans alcool plutôt qu'une restriction chaque jour (rappel : les repères pour une consommation à moindre risque c'est notamment de ne pas consommer tous les jours parce que cela permet à votre organisme de faire une pause face à l'agression de l'alcool).

Vous le constatez aussi, la consommation de bière peut être liée à l'ennui. Or, la diminution de votre consommation va libérer aussi du temps. C'est une bonne chose mais c'est aussi une difficulté. Donc "diminuer" ne doit pas être le seul objectif pour vous. Il faut aussi vous trouvez des activités compensatrices, qui vous font plaisir et qui vont alléger le "besoin" que vous avez de boire. Faites des projets, trouvez-vous des activités : cela fait partie de ce qui va vous permettre d'atteindre votre objectif.

Plusieurs des difficultés dont vous faites état : états anxieux, dépression, fatigue sont en fait alimentés par votre consommation d'alcool même si vous pouvez avoir l'impression que l'alcool vous permet de décompresser. En fait l'alcool vous permet surtout de combler le manque généré par votre probable dépendance, un manque qui, lorsqu'il n'est pas satisfait, crée un stress !

Pour en revenir à notre premier conseil (vous faire aider) nous vous invitons à vous mettre en relation avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) où vous pourrez rencontrer gratuitement des professionnels des addictions. Ils vous aideront à mettre vraiment à plat tout ce dont vous avez besoin pour poursuivre votre objectif. Cet objectif peut tout à fait être de moins boire et de trouver une meilleure qualité de vie malgré ou grâce à cette diminution. Les CSAPA offrent généralement un accompagnement sur le long terme, pour que vous puissiez aussi y aller à votre rythme et que vous continuiez à avoir un interlocuteur en cas de difficulté.

Pour trouver le CSAPA le plus proche de chez vous n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute ou à utiliser notre rubrique "adresses utiles" (dans la colonne de droite ci-contre si vous consultez ce message depuis un ordinateur).

Cordialement,

le modérateur.

teddybear - 28/04/2021 à 06h03

Merci pour vos message de soutien à tous les deux !!! 😊

Pour ce qui est de l'activité vous avez raison c'est comme pour la cigarette, la seule fois où j'ai réussi à arrêté de manière durable c'était en compensant par le sport. Je vais voir pour essayer de pratiquer une activité et peut-être me faire effectivement accompagner. Sinon je pense aussi m'attaquer en premier lieu à la consommation du week-end et la réduire déjà. La semaine en rentrant du boulot c'est trop dur, déjà ce soir je brûlais d'envie d'en ouvrir une troisième (voir quatrième) mais bon depuis que j'ai écrit j'ai réussi à maintenir 2 bières par jour.

Je vais faire comme avec les antidépresseurs il y a quelques années (et comme vous le dites aussi dans votre réponse) par paliers !!!
