

DÉPRIME DU SEVRAGE

Par **Sabosan** Posté le 15/02/2022 à 08h56

Bonjour à tous

Petite question : cela fait 2 semaines que je ne bois plus d'alcool, ma consommation était quasi quotidienne, et j'avais plutôt l'alcool triste et solitaire du soir.

Depuis 1 ou 2 jours, alors que le moral était bon,, je ressens une déprime, envie de rien, très fatiguée, cela vous est-il arrivé ?

Merci

Bonne journée

6 RÉPONSES

bonbonalamenthe - 15/02/2022 à 15h10

Bonjour Sabosan,

Oui après l'euphorie des premières semaines, une petite déprime, vide s'étaient installées dans mon quotidien.

Il faut vraiment, bien manger et prendre des vitamines en complément, ça aide beaucoup. Prendre l'air aussi. Et puis tout le reste, travail sur soi etc. Voir médecin si il le faut bien sûr

Bravo pour tes 2 semaines, pour moi ça fait 14 mois. Et jamais, je n'aurais pu penser cela....Des moments difficiles, des moments heureux, remise en question, ténacité, et j'en passe

Bonne journée aussi

Bonbonalamenthe

RK_Satie - 15/02/2022 à 17h12

Bonjour Sabosan,

Fruit du hasard, j'ai également (re)stoppé depuis 14 jours. 😊

La semaine dernière j'ai également eu un gros coup de mou (Jeudi pour être exact). Je ne saurais pas trop dire pourquoi, mais je pense que c'est parce que je ruminais trop les derniers événements alcoolisés et mes regrets par rapport à tous ça. Alors qu'est-ce que j'ai fait?

1) J'ai arrêté de pensé au passé et j'ai essayé de me projeter dans le futur. Concrètement, dans mon cas, ça veut dire que j'ai des plan d'étagères tordues avec des angles et du bois. On installe tout, et on bricole, et on est content du résultat. Pour toi, quels sont tes petits projet immédiats? Choses que tu aimerais faire?

2) Je me suis acheté des cacahuètes au caramel. Ouai, ça fait grossir, et alors. Surement moins que l'alcool. Et toi, tu aimes manger quoi si tu es gourmand(e)?

3) J'ai fait du sport et un grand tour dehors, histoire de m'aérer. Idem, si le grand air est ton truc, n'attends pas et fonce.

Résultat, le Vendredi soir ça allait beaucoup mieux. Et depuis, ça semble perdurer!

Bon courage et à bientôt.

RK.

Sabosan - 15/02/2022 à 20h13

Merci pour vos messages

Bonbonalamenthe, je suis admirative , bravo pour tes 14 mois! J'espère les atteindre !

Rksatie, félicitations aussi pour les 2 semaines, et merci de me faire penser aux cacahuètes

Prendre l'air, oui, indispensable ! J'ai repris la course à pied et ça fait un bien fou! Même face au vent....

J'y ai réfléchi aujourd'hui, et je pense qu'il y a dans ma personnalité aussi des tendances à la déprime, une certaine intolérance à la frustration...alors j'ai décidé de me rendre au CSAPA de ma région, ça ne peut que faire du bien de parler avec des professionnels, et parler sur ce forum également, je me suis inscrite il y a peu et je guette avec attention l'évolution de chacun

Courage, nous en sommes tous capables

bonbonalamenthe - 16/02/2022 à 16h27

Bonjour Sabosan, RK et tous,

Nous avons un chiffre en commun le 14 😊, merci Sabosan pour le compliment

Je vous laisse les cacahuètes, car me connaissant je vais manger tout le sachet !

Je n'ai jamais été voir un médecin ou autre, j'avais trop honte, c'est bête de dire ça, faut pas. Pourtant lors de ma première tentative il y a 3 ans, j'aurai dû, je n'aurais pas dégringolée comme j'ai fait après

Je prend ma force sur ce site, que j'ai découvert en juillet dernier seulement; Les conseils des modérateurs, les articles m'ont beaucoup aidé, et m'aide encore, je les lis toujours, il faut; Car après mon année sans alcool, j'ai eu ce sentiment de liberté un peu dangereux parfois, et pourquoi pas reprendre un verre !

J'ai écouté les conseils de Salmiot, Olivier, Pépité et tous tous (désolée de ne pas tous vous nommer)vous m'aidez à tenir

Bises à tous
Bonbonalementhe

Artemis75 - 18/02/2022 à 17h28

Bonjour Sabosan,

Mais oui, je comprends tellement, je viens de sortir de plusieurs semaines de vide. Aucune envie de voir personne. Grosse fatigue profonde. Effectivement, moi aussi j'ai pris des vitamines et j'ai enchaîné les promenades. Cela fait 4 mois que je ne bois plus. J'ai l'impression qu'après 20 ans de consommation excessive, tout doit se remettre en place à l'intérieur. Je dois bien reconnaître que je traverse une phase un peu égocentrique, j'écris chaque matin sur un carnet etc...Et en même temps je n'arrête pas de culpabiliser de ne pas être assez présente pour les autres. Et enfin je me dis que je dois arrêter de penser aux autres, bref, pas simple...

Et puis, l'alcool est un anti déprimeur, un euphorisant. (enfin sur le moment car la nuit je me réveillais en me disant que je ne verrai pas grandir mes enfants à cause de crises d'angoisses liées à l'alcool).

Je commence à aller mieux, j'ai retrouvé un équilibre interne. L'autre soir, j'ai même fait un apéro sans alcool et je me suis sentie euphorisée, presque bourrée ! C'était génial.

J'espère que cela va t'aider, en tous cas, je suis contente de voir que je ne suis pas la seule à ressentir ça car quand tu arrêtes l'alcool, on te vend de l'énergie à gogo mais en fait ca n'a pas été mon cas.

Bon courage, plein de pensées positives et bon courage à tout le monde !

Sabosan - 19/02/2022 à 08h33

Bonjour à tous
Merci pour vos réponses

Ça m'embête pour vous de savoir que vous l'avez vécu aussi, mais égoïstement, ça me rassure de savoir que je ne suis pas la seule! Ce combat nous oblige à nous recentrer sur nous-même et c'est une très bonne chose, cela permet de trouver certaines réponses et de découvrir ce qui nous amène à boire, et aussi de faire le tri dans nos vies...

Ma propre mère qui me reproche de ne plus boire d'alcool et de manger sainement. ..ça c'est aussi un déclic...et ça la renvoie à sa propre consommation, sans pour autant qu'elle se remette en question, bref c'est un autre sujet que je vais oublier pour l'instant

Je sais aujourd'hui que j'ai besoin de parler à quelqu'un d'extérieur et de spécialisé, et je n'en ai plus honte, c'est maintenant ou jamais, pour éviter de replonger

Courage à tous
A bientôt