

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# ET VOILÀ ...

---

Par **Profil supprimé** Posté le 18/12/2013 à 12h27

Bonjour à tous,

Voilà je suis un homme de 38 ans avec un gros penchant pour la bière belge et fortement alcoolisée ( Duvel, Karmeliet ... ) et le vin rouge.

J'avais fait l'année dernière une grosse dépression et 2 tentatives de suicide en raison de surconsommation d'alcool qui à mon sens engendrait le lendemain de crises de panique jusqu'à arriver à un trouble panique.

Ca m'a vallu une semaine en HP ( le 25 juin 2013 ) et ensuite une semaine à l'hosto pour faire un sevrage.

J'étais pendant 15 jours sous 200mg de seresta puis ensuite une baisse en douceur ( sur 5 mois ) car la dépendance au seresta s'était installée ( et là c'est pire que l'alcool ). Une fois arrêté les benzodiazépines, je me suis remis à consommer vu que mon état mental et physique était mieux.

Depuis 3 mois, on a commencé à baisser les anti-dépresseurs et là .... c'était reparti comme en 40. Plus de bières, plus de vin.

Je suis allé hier soir chez mon médecin traitant qui m'a prescrit Valium ( 40mg les deux premiers jours puis 10mg de moins de jours suivants ), vitamine B1-B6 et AOTAL. le tout pendant 7 jours sauf les vitamines et aotal.

Pour l'avoir vécu une fois, avec de l'aide le sevrage se fait bien mais bien garder à l'esprit que c'est comme la cigarette, qu'on arrête faut plus retoucher sous peine de lourdes sanctions immédiates surtout quand environnement n'est pas favorable: apéros avec les collègues, déplacements et restaurant tous les jours ...

J'ai commencé le traitement ce matin et je croise les doigts ... en tout cas je suis motivé.

Je vais bientôt pouvoir me rallier aux personnes sobres sur ce forum.

Et pour ceux qui en doute encore en cure ils nous disaient - à raison - que l'acool est une maladie et mon psy disait que l'acool n'était pas une cause mais conséquence. Je vous laisse méditer sur cette dernière phrase.

Voilà un petit récit tout ça pour dire qu'il y a des solutions et qu'il ne faut pas hésiter à consulter.

## 11 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 18/12/2013 à 12h40**

Une dernière chose faut bien garder en tête que l'acool et un formidable "depresseur"

---

**Profil supprimé - 19/12/2013 à 14h44**

Bonjour ALEXANDRE,

c'est bien d'avoir compris que "une grosse dépression et 2 tentatives de suicide en raison de surconsommation d'alcool qui à mon sens engendrait le lendemain de crises de panique jusqu'à arriver à un trouble panique."

" l'acool n'était pas une cause mais conséquence" c'est tout a fait exact. c'est peut-être à méditer, mais surtout à en comprendre pourquoi une conséquence ? ça t'aidera d'autant plus.

Bonne journée à toi et bon courage. Bonne fête de fin d'année.

Hervé

---

**Profil supprimé - 20/12/2013 à 09h22**

Bonjour Hervé et merci pour ta réponse. Je suis entièrement d'accord avec toi. Il y a certainement un problème sous jacent sur lequel je vais essayer de travailler avec un spécialiste.

Ou alors c'est la fatalité: Certains boivent et ne développent aucune dépendance et d'autres commencent et la dépendance s'installe d'emblée.

Tout a commencé par les fêtes le WE, puis une bière la semaine, puis un repas et un bon apéro chez mes beaux parents quand j'ai rencontré mon épouse et je me suis rendu compte que quelque temps après, chez mes beaux parents qui avaient l'habitude de sortir une bouteille de vin au repas quand j'étais là ( apéro, vin au repas et champagne ensuite quoi de plus classique en France ? ).

Jusqu'au jour ( rapide ) où il ne sortait pas de vin à table que je bouillait intérieurement en me disant: Mais tu vas la sortir ta bouteille bor\*\*\* !

10 ans que j'ai compris le problème, 8 ans pour passer à l'acte et me faire soigner et 2 ans de plus pour renouveler le traitement.

Ahhh ... si je pouvais tout simplement être comme les copains et pouvoir boire le WE et rien le reste du temps. Mais non je suis alcoolodépendant et pas eux. Bientôt alcooclodépendant sobre.

---

**Profil supprimé - 20/12/2013 à 09h23**

Et bonne fêtes de fin d'année aussi 😊

---

**Profil supprimé - 20/12/2013 à 12h42**

Bonjour Alexandre,

Ton message est plein d'espoir, et c'est ça dont on a besoin pour s'en sortir. Mon conjoint à le même problème avec l'alcool, mais pour lui c'est moi qui abuse et qui ne comprend pas.

Cela fait 15 ans bientôt que je vis avec lui et nous avons deux beaux enfants.

Je ne comprenais pas pourquoi il arrêta pas de boire, et puis je me suis mise en face de la vérité, l'alcool est une MALADIE, et ça je l'ai compris maintenant.

J'aimerais tellement qu'il communique avec d'autres personnes ayant la même dépendance, et qu'il comprenne qu'il n'est pas seul.

Moi de mon côté, je supporte ses mauvaises remarques mais là je déprime.

Toi en tout cas continue, tient ton traitement quelque chose me dit que tu y arriveras!!

Bon courage et bonnes fêtes

---

**Profil supprimé - 20/12/2013 à 13h18**

Bonjour jojo,

J'ai bien connu ça avec mon épouse qui me faisait remarqué que j'avais assez bu.

Je lui répondait " oh c'est bon ... je suis pas saoul" etc ... tiut en savant qu'elle avait raison.

Mais il lui fait seul trouver le déclic et ne pas l'accabler. Je savais qu'elle avait raison mais je n'avais pas le choix.

Bon courage à toi/vous et bonnes fêtes

---

**Profil supprimé - 20/12/2013 à 14h18**

Ahhh ... si je pouvais tout simplement être comme les copains et pouvoir boire le WE et rien le reste du temps. Mais non je suis alcoolodépendant et pas eux.

PAS EUX ??!?! COMMENT LE SAIS TU ? ILS EN SONT PAS AU MÊME STADE, C'EST TOUT. ET PUIS DE TOUTES MANIÈRE POURQUOI FAIRE "COMME TOUT LE MONDE" NE PEUX T'ON PAS SE DIFFÉRENCIER ? SI, JUSTEMENT, IL FAUT SE DIFFÉRENCIER ET ÊTRE SOI ET NON PAS RESSEMBLER À L'AUTRE, FAIRE COMME L'AUTRE, PARCE QUE SOI-DISANT CE QUE FAIT L'AUTRE C'EST BIEN ET DONC PARADOXALEMENT CE QUE JE FAIS, MOI, N'EST PAS BIEN !!!!! ???????

CONCLUSION: FAISONS CE QUI EST BIEN POUR NOUS NOTRE BONHEUR ET NOTRE SANTÉ SANS LAVAL OU LA COPIE SUR L'AUTRE.

BONNE JOURNÉE  
HERVÉ

---

**Profil supprimé - 22/12/2013 à 09h34**

Entièrement d'accord d'accord avec toi Hervé. Après ma cure je me suis rendu compte que bon nombre de mes fréquentations étaient eux aussi alcooliques. La seule différence c'est que pour eux ce n'est pas un problème et que moi si. Mais je ne peux leur dire vous tous des alcooliques !

Être différent ? J'ai toujours cultivé ma différence. Si les punks "existaient" encore, je serais punk pour être hors norme et pas comme tout le monde.

En tout cas moi j'essaie de stopper et j'ai envie de voir grandir mon fils de 4 ans avant de crever d'une cirrhose ou lui laisser l'image d'un père qui picole tous les soirs.

Bonne journée et bonnes fêtes

---

**Profil supprimé - 22/12/2013 à 09h36**

En tout cas depuis trois jours de traitement je dors bien et je ne me réveille pas en ayant mal dans les bras ( le corps ), les bras qui font mal tellement les nerfs doivent être mis à rude épreuve. Idem la journée.

---

**Profil supprimé - 23/12/2013 à 16h20**

Tu as tout compris et tu dis très justement:

"La seule différence c'est que pour eux ce n'est pas un problème et que moi si."

SUPER car toi au moins tu en es lucide, et eux sont dans le déni.

Être lucide c'est déjà un pas énorme pour arriver à bien comprendre et admettre notre maladie. Continue comme ça et t'occupe pas de savoir si tu n'es ou n'est pas, ne fait ou ne fait pas comme les autres. Occupe-toi de toi, de ta santé, de ton bien-être, de ton bonheur. Les autres font ce qu'ils veulent, pensent ce qu'ils veulent. Ne les juges pas, inutiles de les traiter d'alcooliques, chacun mène sa vie comme il l'entend.

Bonnes fêtes  
Hervé

---

**Profil supprimé - 28/12/2013 à 09h26**

Et voilà, fini le Vailum depuis 2 jours et tout va bien.  
Un Noël et un réveillon sobre c'est sympa aussi voire mieux ...

Un jour à la fois mais je suis fier d'être ( à nouveau ) sobre depuis 8 jours et de faire partie des 1/10 qui ne boiront à la St Sylvestre.

bien sobrement,

Alexandre

Je vous souhaite à tous de joyeuses fêtes de fin de fin d'année

---