

## PROBLÈME DE DÉPENDANCE

---

Par Profil supprimé Postée le 17/12/2013 17:01

Bonjour,

J'ai 38 ans et cela fait environ 10 ans que je consomme de l'alcool. Depuis 5 ans environ un cap a été franchi. Je consomme maintenant tous les soirs 4 verres ( bières à 8,5 degrés ) et environ un litre de vin rouge. ça peut aussi être 4 verres "maison" ou autre.

Je sais que j'ai un problème avec ça car la journée et surtout la nuit je suis réveillé et j'ai mal dans les bras ( les nerfs ). J'ai déjà fait une cure de sevrage avec hospitalisation. 200mg de seresta pendant 10 jours puis baisse du dosage lentement. ça a duré 2 ou 3 mois je crois.

Je consomme et le manque j'ai la nuit ou la journée me fait penser au manque de seresta. J'ai vraiment du mal à l'arrêt du seresta.

Je voudrais bien arrêter seul ou diminuer ma consommation mais je n'y arrive pas. Je pense pouvoir tenir le syndrome physique et le plus dur serait de changer mes habitudes. Seulement ce qui me fait vraiment peur c'est le DT.

tout cela entraîne ronflements etc ... et mon épouse ne dort plus dans le lit conjugal depuis 4 semaines, n'est plus très proche et s'inquiète de la situation de notre couple. Vu le manque d'élan affectif, je lui ai même proposé le divorce.

Elle me dit que si elle est comme ça c'est lié à mon problème de dépendance. Là on risque de se séparer d'autant que j'ai avec un enfant de 4 ans.

Je ne la/les bas pas, je sais tenir la conversation mais visiblement ce problème la perturbe.

Est-ce que mon médecin traitant peut me prescrire du seresta ou autre sachant que j'ai déjà été fortement dépendant à ce produit. Je ne saurais pas arrêter seul et s'il reste encore un infime espoir de sauver mon couple ce serait un beau cadeau de Noël.

Merci pour vos retours.

---

### Mise en ligne le 18/12/2013

Bonjour,

nous comprenons votre peur d'une rupture d'avec votre compagne. Cependant, dans ce que vous nous décrivez, il nous semble que vous fassiez un amalgame entre votre désir de sauver votre couple et les motivations pour affronter votre dépendance à l'alcool ou au seresta.

De plus, vous mentionnez bien avoir déjà affronté la dépendance physiologique de l'alcool et du seresta, vous parlez également du Delirium Tremens (DT), mais vous n'évoquez pas l'aspect psychologique de la dépendance. De même, vous semblez ne pas avoir conscience de l'effet psycho-actif de la consommation, ce que semble vous reprocher votre compagne.

Il nous semble utile au point où vous en êtes de refaire le point sur vos motivations propres à arrêter l'alcool. Pour cela, il serait important de comprendre que l'alcool joue un rôle et tient une place dans votre vie. Il peut agir comme un anxiolytique et anesthésiant vous épargnant d'affronter des angoisses. Si vous voulez arrêter durablement ou diminuer votre consommation, il vous faudra pour cela prendre conscience de ces angoisses et les apprivoiser sans le recours à une substance psycho-active. Si le sevrage physiologique peut se faire en quelques semaines, la dépendance psychologique, elle, est plus longue à traiter. Elle nécessite souvent une aide extérieure tant elle est complexe à saisir. Changer ses habitudes est certes nécessaire, mais ce n'est pas le seul aspect à travailler.

Sachez, que dans les CSAPA – Centres de Soins en Addictologie, des psychologues et psychiatres proposent un suivi gratuit et anonyme pour vous accompagner dans ce travail pour se libérer de la dépendance psychologique. Ces mêmes centres proposent également un soutien médical avec des médecins alcoologues qui pourront vous suivre au mieux pour votre sevrage en prenant en compte vos premières expériences avec le seresta.

Vous dites vouloir arrêter seul. Tout comme la question de votre motivation, nous vous invitons à refaire le point sur ce souhait. Pourquoi ne pas envisager une aide de professionnels spécialisés sur la question des dépendances et qui s'abstiennent de tout jugement ou de mettre une pression pour vous contraindre à des résultats ?

Si vous souhaitez trouver un soutien auprès d'un médecin ou psychologue, vous pouvez joindre un de ces centres aux adresses que vous trouverez dans notre rubrique "adresses utiles".

Nous vous souhaitons bon courage dans votre cheminement, vos prises de décision et vos éventuelles démarches.

Bien cordialement.

