

## ALCOOL ET DÉPRESSION

---

Par **Poppy34** Posté le 06/02/2024 à 19h16

Bonsoir, comment arrêter de boire quand on a été diagnostiqué dépressif? L'alcool m'aide à arrêter de cogiter, à pleurer durant toutes mes soirées. J'ai des problèmes de sommeil et grâce à l'alcool je m'endors vite donc je pense moins longtemps... Comment faire pour passer à une autre routine ? Quelqu'un a été dans le même cas? Comment s'en sortir? Car je sais que l'alcool augmente l'état dépressif... c'est un cercle vicieux. Merci pour votre lecture.

### 2 RÉPONSES

---

**continuer** - 07/02/2024 à 14h34

Bonjour,

La première chose à faire est d'aller consulter un addictologue. Un CSAPA par exemple (gratuit et anonyme). Il y a aussi les groupes de paroles.

L'alcool ne fait qu'augmenter la dépression et le mal être. C'est effectivement un cercle vicieux. Quand on arrête de boire tout s'éclaire. Il faut du temps et du courage, mais on peut y arriver avec de l'aide et une cure aussi qui aide vraiment beaucoup à comprendre la maladie.

Il existe des médicaments pour la dépression et pour le sommeil. Ce sera toujours bien mieux que l'alcool. Ne vous découragez pas. Vous seul pouvez vous sortir de là et vous en êtes capable. Quand on est dedans on pense qu'on y arrivera jamais, que c'est impossible, mais je vous assure que c'est possible. Il faut essayer. Il faut essayer tout ce qu'on a jamais essayé.

Ne restez pas seul. Faites le premier pas avec un addictologue pour parler de tout ce qui vous pèse. Cela vous fera un bien fou. Commencez quelque part et les choses se mettront en place. Beaucoup de gens sont dans la même situation. Les groupes de paroles sont d'une grande aide. Sans jugement. Que de la bienveillance et du soutien. Courage.

---

**cielbleu** - 07/02/2024 à 15h21

Bonjour Poppy34,

je vous recommande de traiter un problème après l'autre.  
Lorsque l'on est en dépression, tout dans notre corps est chamboulé: le sommeil, l'appétit etc.  
Il faut d'abord traiter la dépression pour vous permettre de retrouver un minimum de sérénité.

En ce qui me concerne, la prise d'antidépresseurs a été salutaire. J'étais réticente au début mais je n'en pouvais plus de ne plus dormir et de maigrir à vue d'oeil.

A partir de là, tout a été plus simple pour mettre d'autres choses en oeuvre vers le mieux-être: bouger plus, diminuer l'alcool etc. jusqu'à arrêter complètement: antidépresseurs et alcool (tout ça s'est fait en 3 ans).

Allez voir votre généraliste, il pourra vous aiguiller.

Un petit pas après l'autre, ça prend du temps, mais on est récompensé tôt ou tard pour toutes les petits efforts que l'on fait.

Bon courage!

---