

DÉPRESSION ET ALCOOL

Par **Letra2023** Posté le 01/06/2024 à 09h11

Bonjour, j'ai 49 ans et je suis dépendant à l'alcool depuis au moins 10 ans. Enfance où j'étais toujours effacé et en retrait voir humilié parfois par mon père devant leurs amis. Déceptions sentimentales à répétitions. J'ai rencontré ma femme en 2016 et je l'aime. Elle fait tout ce qu'elle peut pour me soutenir. J'ai fait une cure de 5 semaines en août 2023 et quand j'en suis sorti j'étais fier de moi. Mais voilà une rechute a suffi à me faire totalement replonger. Je suis suivi par le CSAPA ainsi qu'une psychologue et mon médecin traitant. Sous antidépresseur depuis 3 ans et seresta, j'ai tenté la luminothérapie, l'hypnose et l'acupuncture mais rien n'y fait. Mon médecin addictologue m'a conseillé de me sevrer du seresta avant de me sevrer de l'alcool mais comment gérer tout ça lorsqu'on est dépressif ? Je suis en arrêt depuis 1 an maintenant et je suis dans l'incapacité de reprendre car je me sens rabaissé au travail et je suis facilement manipulable. Depuis quelques mois, j'ai perdu goût à tout, la musique, le sport, les balade, le travail... et je m'isole car je manque de confiance en moi, je suis anxieux, stressé et angoissé. Souvent les larmes me montent tant cet état me dégoûte et j'ai peur de ne pas sortir de ce tunnel et finir par me dire que je souffre trop et fais souffrir ma femme et mon entourage. J'ai peur de finir par avoir des idées suicidaires par la suite. Je me sens faible, inutile, incapable de rien. Bref je pense avoir touché le fond. Dès que je sors pour un rendez-vous médical ou une répétition avec mon groupe, ou tout autre événement, je me sens obligé de consommer pour éviter de trembler devant les gens et de ne pas profiter pleinement. Bref je me sens totalement vide de l'intérieur, comme si mon cerveau contrôlait tout mon être. J'ai besoin d'en parler avec des personnes qui ne jugent pas et pourquoi pas partager des expériences similaires et trouver un certain soutien. C'est la première fois que je me livre sur les réseaux, mais je suis prêt à tout essayer pour m'en sortir. J'ai entendu également parler de sismothérapie mais cela m'effraie un peu. Bref, j'espère trouver en vous une oreille attentive et quelques idées et conseil pour sortir de cette spirale infernale.

2 RÉPONSES

Moncoeursaigne - 05/06/2024 à 15h58

Bonjour, tout fait tellement écho en moi à part quelques différences au niveau de chemin de vie. Mais j'ai le même ressenti et les mêmes douleurs à l'âme et j'en peux plus. J'ai pourtant la même volonté que vous de m'en sortir mais j'ai plus la niak. Mais on peut discuter pour nous soutenir si vous le souhaitez.

Ps : je suis quelqu'un de positif avec les autres donc je ne tires pas vers le bas.

Bien cordialement.

Letra2023 - 05/06/2024 à 18h06

Bonjour

Merci pour votre retour. Il est vrai que ce mal-être est difficile à vivre avec des larmes qui viennent à tout moment et tout comme vous, je n'ai plus la niak. Et c'est dur de se voir ainsi sans avoir les armes pour se battre. Le fait de ne plus avoir de vie sociale, de ne plus avoir goût à rien. J'attends d'être à nouveau hospitalisé pour mon addiction à l'alcool en considérant ma première cure comme un échec même si tout le monde me dit que ce n'est pas le cas. Mais ma faiblesse mentale n'aide pas à la guérison. Bref comme un engrenage sans fin.

Nous pouvons effectivement échanger ensemble et pourquoi pas s'entraider mutuellement. Je suis également de bon conseil pour les autres même si je ne les applique pas moi-même.

Au plaisir de vous lire.

Cordialement
