

## CONCERNANT LE BACLOFÈNE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 31/12/2014 à 17h31

Mimi, toujours alcoolique et en recherche d'alternatives !... Je veux sortir de mon borborygme par tous moyens, je fréquente les réunions AA depuis 3 mois, mais franchement je les trouve austères... Côté Baclofène, qui voudrait en discuter sur ce forum ?

### 29 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 01/01/2015 à 17h09

Bonjour,

Je connais le baclofène pour l'avoir utilisé après avoir lu le livre : le dernier verre du Dr Olivier Ameisen. Médecin il témoigne de son histoire et comment il est arrivé à découvrir les effets secondaires de ce médicament.

Maintenant est-ce que ça marche ?

Ma difficulté est que mon médecin traitant ne savait pas comment trouver la dose "efficace", puis cela m'a été prescrit par un médecin qui s'occupe des personnes ayant un problème d'alcool mais il était pas sur ma ville ( 4h aller-retour) il n'a pas pu donc faire un suivi régulier...

Le résultat et après une hospitalisation d'une semaine ou je considère n'avoir pas été prise en charge suffisamment j'ai replongé. Donc ma conclusion est : S'adresser à des professionnels qui ont l'habitude d'utiliser ce médicament et qui sont OUVERTS à son utilisation... Ce n'est pas parce que c'est prescrit que vous êtes ok pour son utilisation.

Bon courage.

---

**Profil supprimé** - 02/01/2015 à 21h14

Bonsoir Chrysalide

Vous avez des forums spécifiques pour des personnes sous baclofène.

Vous y trouverez des personnes à même de vous aider à trouver un médecin prescripteur et des conseils pour votre guérison.

[baclofene.com](http://baclofene.com) et [baclofene.fr](http://baclofene.fr)

---

**Profil supprimé** - 07/01/2015 à 18h04

Salut chrysalide,

Pour le Baclofène il faut que tu vois ça avec un adicto ou un médecin spécialiste en alcoologie car les dosages seront mieux adaptés qu'avec un généraliste, je ne sais pas si tu le sais mais il y a des effets secondaires à ce type de traitement qui sont plus ou moins bien tolérés car c'est costaud.

au plaisir

---

**Profil supprimé** - 12/01/2015 à 21h23

En vérité, il y a 2 semaines je suis sortie de la réunion AA en larmes... Je suis Charlie de toute éternité et les bondieuseries et autres dogmatismes me demandent un effort considérable, face à un groupe masculin au 4/5è, imbus de leur personnes, dont certains moqueurs du désaroi d'autrui... Donc, je n'y suis pas retournée.

Je connais le Baclofène pour avoir tenté une cure pendant 18 mois à l'époque où on se le procurait de manière quasi clandestine, j'ai dû passer par 4 prescripteurs qui n'y connaissaient rien, j'ai monté les doses jusqu'à 220 mg par jour, avec des effets indésirables au paroxysme, j'ai connu le bout de l'enfer bien pire que là où l'alcoolisme m'a menée... Bref, j'ai laissé tomber il y a 2 ans et continué à chercher d'autres solutions pour m'affranchir de mon addiction.

Aujourd'hui, L'ANPAA et le RESAD de mon département sont devenus prescripteurs et ont pu assister à bons nombres de guérisons grâce au baclo. Donc, c'est accompagnée par le Resad que depuis une semaine je redémarre un traitement baclo mais selon un protocole construit et tout en douceur...

Voilà voilà. Merci de m'avoir lue et répondu. Bisou. Mimi

---

**Profil supprimé - 13/01/2015 à 13h04**

C'est génial Mimi.

Si tu as un souci, va sur les forums dont je t'ai parlé. Sur baclofene.com, il y a des personnes qui peuvent te guider dans tes prises quotidiennes et elles peuvent également te fournir les coordonnées de médecins connaissant bien le baclofène. Personnellement, je me suis guérie grâce aux acides aminés : L-glutamine, L-tyrosine et 5-HTP mais je pense être un cas atypique. Donne-nous de tes nouvelles et bonne route à toi

---

**Profil supprimé - 13/01/2015 à 14h07**

Salut chrysalide,

220 mg /jour je trouve ça énorme, ça me surprend pas que tu es eu autant de difficultés, Désolé que ta réunion avec les AA t'es fait autant de peine.  
et je suis super contente que tu puisse recommencer à zéro et en douceur avec des spécialiste.

Ou en es tu, si je peux me permettre face à la solitude ? tu as réussi à trouvé un loisir qui te permet te sortir de cette souffrance ?

Tiens nous au courant, je t'envoie plein de courage et de lumière.

---

**Profil supprimé - 13/01/2015 à 17h06**

Eliane,

Je connais bien le site baclofène.com pour avoir été parmi les premiers inscrits il y a 4 ans... J'y suis encore, et c'est un site très bien fait et très actif...

Pour les acides aminés, là tu me scies en 2 lol, jamais entendu parler... De mon côté, j'ai essayé le Kudzu + Rodhiola rosea, au bout de 2 mois de traitement assidu, ma conso s'était stabilisée à un dosage d'alcool diminué d'1/3 sans effort... c'est pas mal !

Clochette,

Concernant ma solitude pesante, je me bouge le c\*\* !!! Je me suis inscrite sur 2 sites de rencontres, et suis active sur OVS site de sorties entre amis, donc je sors et j'organise aussi pas mal de sorties, mais je vais et j'attire les bons vivants, les fêtards, donc les buveurs... Oups !

J'ai aussi en projet depuis longtemps de créer un petit groupe de parole et d'entraide pour des personnes ayant un problème avec l'alcool, voire d'autres addictions, ici chez moi ; groupe neutre sans connotation particulière, et surtout sans dieu !!! On voit où ça nous mène...

A bientôt. Labizatous. Mimi

---

**Profil supprimé - 13/01/2015 à 20h11**

salut,

Elle est super ton idée de groupe de parole, tu sort c'est bien également j'ai l'impression que tu "revie un peu" c'est géniale. par contre que tu attire que des buveurs c'est pas cool, tu finira bien par trouvé des gens non buveur ou buveur occasionnel.

tiens mois au jus gros bisous

---

**Profil supprimé - 13/01/2015 à 20h18**

Je suis aussi sur le forum... mais mon fil n'a intéressé personne (je le déplore !).

Le 25/11 dernier, j'ai consulté un docteur "baclo"... acheté les premières boites mais ne les ai pas prises car j'avais aussi acheté (avant) les acides aminés... pour essayer.... me donner une derbnière chance car je suis contre les médocs.

J'ai connu les acides aminés par un post sur le forum baclofene.com (swity, mais aujourd'hui effacé je crois)... parlant d'un livre "libérez-vous de vos fringales" de Julia ROSS. J'ai commandé et lu ce livre,,, j'ai été conquise.

Cela a marché sur moi sur d'autres aussi.... mais nous sommes tous différents, je pense.

Ceci dit, il y a queles années, j'ai pris pendant un mois du Champix pour arrêter mon addiction à la "cigarette".... et encore, à une dose divisée par deux et..... au bout de 8 jours, c'était comme si je n'avais jamais fumé de ma vie.... et c'est toujours ainsi quelques années après. Je suis, peut-être, très sensibles aux diverses molécules... ne prenant des médocs qu'en extrême recours.

La bise à toi =)

---

**Profil supprimé - 15/01/2015 à 13h13**

Oui, Clo, l'autruche sort la tête du trou... lol

Eliane, je pense aussi que tu as une sensibilité particulière à certaines molécules, je suis impressionnée.

Mais le livre dont tu parles concerne la boulimie je suppose, pas l'alcoolisme ?

Je vous tiens au jus les filles. Bizzz

---

**Profil supprimé - 16/01/2015 à 13h22**

En fait, Julia ROSS, auteur du livre dont il est question a travaillé durant longtemps dans une clinique traitant l'alcoolisme et elle a fait le rapprochement entre les différentes adictions.

Etant donné le taux encourageant de guérisons obtenues dans cette clinique, elle a mis au point un protocole pour traiter les personnes boulimiques.

Acides aminés et baclofène ont -à peu près- le même mode d'action... avec des effets secondaires pour l'un, qui reste un médicament..... et de façon naturelle pour les autres.

Bisous

---

**Profil supprimé - 16/01/2015 à 15h14**

Bon, je vais acheter le bouquin qui m'a l'air bien intéressant et en attendant, j'ai consulté plusieurs sites où ils parlent de l'intérêt de certains acides aminés dans le sevrage alcoolique...

A suivre donc... bisou bisou

---

**Profil supprimé - 16/01/2015 à 20h14**

En attendant le bouquin, voici un lien qui résume parfaitement le bouquin :

<https://sites.google.com/site/lafindesfringales/home>

Bonne lecture..... Je croise les doigts pour toi... mais, j'en suis sûre : ça fonctionne !!!!!!!!

La bise...

---

**Profil supprimé - 19/01/2015 à 13h41**

Salut Crystalide,

Comment va tu ?

alors ton traitement ça donne quoi ? pas trop d'effets secondaire ?, donne nous des nouvelles

bise

---

**Profil supprimé - 19/01/2015 à 14h18**

Merci Eliane, très intéressant, mais je regrette qu'il ne parle que de TAC et pas d'alcool...

Clo, j'augmente les doses très progressivement et en 10 jours je suis seulement à 30 mg/jour, et déjà je n'ai plus de "craving" à midi ni l'après-midi, donc j'ai déjà diminué sans effort ma consommation d'alcool...

C'est pas mal !!!

Bisou bisou. Mimi

---

**Profil supprimé - 19/01/2015 à 14h36**

Salut Chrysalide,

c'est trop cool, je suis super contente c'est vraiment une super bonne nouvelles, continue, tiens nous au courant.

bisou

---

**Profil supprimé - 18/02/2015 à 10h03**

salut la miss

Comment va tu ?

je viens au nouvelles car je te vois plus sur le forum, donne moi de tes nouvelles, comment ça se passe ton traitement avec le baclofène ? toujours aussi contente.

gros bisous

---

**Profil supprimé - 18/02/2015 à 14h50**

Merci Clochette de prendre de mes nouvelles,

Je suis actuellement à 70mg/ de baclofène par jour, et ma consommation s'est divisée par 5 sans effort et sans effet indésirable... Je bois actuellement environ 37 cl de vin le soir, je suis super contente !

Je suis active sur baclofène.com qui un site très dynamique et convivial, qui me permet de communiquer en plus des forum, directement par tel et rencontrer des personnes comme moi de ma région.

Voili voilou bisous bisous. Mimi

---

**Profil supprimé - 18/02/2015 à 18h06**

salut,

Ca fait plaisir d'avoir de tes nouvelles, et dit donc quelle bonne nouvelles ta diviser par 5 ta conso, sans effort ni efets indésirable, c'est extremement encourageant et super géniale.

Tu dois être super fier de toi, et tu dois surement être mieu dans tes basquettes. C'est un renouveau complet, continue sur cette voie et fait nous un petit coucou pour donner de tes nouvelles.

plein de gros bisous

---

**Profil supprimé - 23/08/2015 à 15h12**

Bonjour,

Je suis très intéressée par les acides aminés. Je m'adresse donc particulièrement à Eliane. Comme toi je suis sur le forum "baclofène", mon fil stagne car je n'ai pas le temps d'être active.

Le baclofène me fait souffrir, j'ai beaucoup de ES et je ne peux pas l'augmenter.

Pourrais tu me conseiller comment je pourrais m'aider avec les acides aminés?

Pour le moment je prends 1000 mg de L-Tyrosine à jeun.

J'ai acheté la Taurine Complexe et 5HTP.

Je ne sais pas du tout comment les doser, à quel moment de la journée et comment les combiner.

Je consomme toujours de l'alcool - j'ai des hauts (0 alcool) et des bas (une bouteille le soir). J'aimerais sortir de cet enfer.

Pourrais tu me conseiller s'il te plait?

Merci d'avance et bonne journée à tous.

---

**Profil supprimé - 24/08/2015 à 10h54**

Bonjour Soleil,

J'ai suspendu les Acides Aminés car il semble qu'ils soient (certains) incompatibles avec le baclofène. Pour les doses et les prises je m'étais référée aux tests dans le livre Libérez-vous des fringuales, car c'est très précis et personnel. Eliane est à mon avis la personne la plus habilitée pour t'aider.

Donc, en janvier dernier j'ai décidé de retenter le traitement au baclofène et je suis arrivée à l'indifférence à 220 mg/jr en 7 mois de progression, en gérant au fur et à mesure les ES pour que ça reste vivable, et m'affranchir de plus de 40 ans d'alcoolisme parfois massif (jusqu'à 11 bout/jour), ça n'a pas de prix.

Sur baclofène.com il répertorient les médecins prescripteurs des pays francophones. Mon pseudo est le même sur les 2 sites, et là tu pourrais me contacter MP.

Souhaitant avoir répondu à ton attente, n'hésite pas à demander, les chemins son escarpés mais bon nombre d'entre nous parvienne à la cîme et c'est merveilleux !

Amitiés. Mimi

---

**Profil supprimé - 24/08/2015 à 11h54**

Bonjour Soleil,

Sur le forum, tu as une spécialiste des acides aminés que tu peux joindre en MP, c'est Swity.

Personnellement, je ne connais pas la taurine complexe.

Je prends toujours -plus ou moins- de la L tyrosine, du 5-htp et de la L-glutamine.

Mon organisme réclame les AM....Je ne peux pas t'expliquer, je le ressens.....

Je prends jusqu'à 10 g de L-glutamine répartie en deux prises : le matin et l'après-midi, pareil pour la L-Tyrosine (mais 6 g). Quand au 5-HTP, je le prends en deux ou trois prises l'après-midi et le soir.

Je te conseille d'acheter le livre de Julia Ross, 'libérez-vous des fringales'.

Il faudra peut-être que tu le lises plusieurs fois avant de bien comprendre le processus des AM...

Pour moi, j'ai tout de suite acheté et pris les bons AM après avoir répondu aux questionnaires.

Sinon, sans acheter le livre, tu as un lien qui est un résumé du livre :

<https://sites.google.com/site/lafindesfringales/cinq-types-de-fringales>

Courage

---

### Profil supprimé - 26/08/2015 à 10h11

Merci Chrysalide et Eliane pour vos réponses.

Chrysalide - Je suis sous baclofène depuis le mois de février. J'ai un bon médecin, mais je ne peux pas aller au delà de 130 mg / jour. Mon organisme refuse.

J'ai réussi à monter jusqu'à 160 mg pendant mon arrêt de travail et les vacances. Mais j'étais libre, je dormais tantôt dans la voiture, sur la plage, je faisais de micro-sieste tout au long de la journée.

Mais en travaillant ce n'est plus possible.

j'ai choisi l'imprégnation car le ciblage de crawling n'est pas possible. Dès que je prends plus que 30 mg à la fois je suis complètement shootée et angoissée. Pendant les vacances j'ai pu bien m'observer. Au delà de 25 mg en une prise le baclofène est anxiogène dans mon cas. Je tolère 20/25 mg en une prise. Je les étale donc tout au long de la journée.

Merci pour tes conseils, je vais te contacter en MP sur le site du Baclofène.

Meliane - merci également pour tes conseils. Je vais acheter le livre.

J'ai lu le site que tu me conseilles.

Là où je rencontre le problème c'est que je ne sais pas à quel moment de la journée je peux prendre un tel ou tel AM.

Par exemple pour la sérotonine j'ai lu qu'il peut provoquer la somnolence alors qu'avec le baclofène j'ai ma dose de somnolence 😊.

Donc je prends le 5HTP le soir avant de me coucher.

L-Tyrosine à jeun 1000mg.

j'ai contacté Swity par MP mais elle ne m'a pas répondu, apparemment elle est très sollicitée, ce que je comprends.

Merci encore à vous deux et bonne journée 😊

---

### Profil supprimé - 26/08/2015 à 15h19

Oui, c'est ça.

La tyrosine, matin, midi....

le 5 htp fin d'après midi et soir

Par contre, regarde sur le forum le fil de Swity.... il peut y avoir des interactions entre baclo et aa.... à prendre donc à 1/2 h d'intervalle (y compris les aa entre-eux et aa et baclofène)

Le 5-htp est déconseillé si tu es sous anti-dépresseur.

Si c'est le cas, sache que le 5-htp était auparavant prescrit comme anti-dépresseur avant que ne sorte toutes les pilules du "bonheur" que nous connaissons aujourd'hui. A l'époque ça avait été interdit car il y avait eu un lot contaminé..... un peu comme les médocs parfois mais... mon petit doigt me dit que cela avait bien arrangé les vendeurs de Prozac qui sortait à ce moment-là.

Swity ne vient pas depuis un certain temps sur le forum baclo. Elle doit être en vacances.

Lis son fil, il est très intéressant, très pointu aussi. Elle s'y entend beaucoup au niveau alimentation, micro-nutriments etc....

Bon courage !

Tu vas y arriver !!!!!!!!

---

### Profil supprimé - 27/08/2015 à 11h55

Merci pour vos messages, les filles, du coup vous me donnez envie de me remettre aux aa qui m'attendent dans mon placard !

De mémoire, la taurine est incompatible avec le baclo, les autres je ne me souviens plus.

Le mythe de "l'indifférence" à l'alcool grâce au baclofène nous fait tous rêver. A 220 mg/jour j'ai l'impression d'y être parvenue et puis tous les 3 mois, j'ai une crise d'alcoolisation assez violente (4 bouteilles de vins d'un coup ces derniers jours) qui me font un peu peur...

Je crois que je vais rebifurquer vers l'abstinence et n'utiliser le baclo que pour m'aider à cela, car il me permet de ne pas être obsessionnelle toute la journée pour luter.

C'est pour ça que je n'interviens plus sur l'autre site, pour ne plus entendre toujours les mêmes ronrons...

Labizatous. Mimi

---

#### Profil supprimé - 31/08/2015 à 22h49

Merci pour ta réponse Éliane.

Swity a supprimé son fil, c'est pourquoi je me suis adressée à toi.

Je viens d'acheter le livre de Julia Ross. Je ne sais pas quand je pourrai le lire car le travail + baclofène + dodo prennent tout mon temps. Je lis une page et 3 minutes après je ne vois plus rien

Mais je sais que je le lirai, je mettrai juste un peu de temps...

En attendant : pourrais tu s'il te plaît me répondre à quelques questions ?

1. J'ai bien compris - L-Tyrosine, 1000 mg à jeun en dehors des prises du baclo.
2. J'ai augmenté la dose de 5HTP – je prends 50mg le soir en sortant de travail et 50 mg avant de dormir.
3. Je prends le baclo toutes les 2 heures. 1 heure d'intervalle suffit entre les AA et le baclo?

Je vais acheter L-Glutamine. Comment la combiner avec les 5htp et L-Tyrosine + baclofène ?

Comme toi, je sens que c'est un bon chemin pour toi. Mon organisme commence à rejeter le baclo, Il me permet d'ajuster l'alcoolisation mais pas la supprimer. Au delà de 25mg en une prise il est anxiogène dans mon cas.

J'ai donc du baisser et je bois toujours. Je bois moins, j'ai moins d'effets secondaires après l'alcool, je n'ai plus de crawling, mais l'indifférence ne vient pas.

Peut être parce que ma dépendance est croisée : l'alcool + les benzodiazepines (anxiolytiques). Je me suis presque débarrassé des anxiolytiques, mais pas d'alcool. Soit je consomme "0" soit une demi-bouteille...

Je tente donc les AA

Merci d'avance pour tes conseils.

Bonne soirée 😊 et merci pour tes encouragements.

---

#### Profil supprimé - 31/08/2015 à 22h59

Chrysalide,

Je comprends ce que tu ressens.

Dans mon cas le baclo m'aide à "gérer" mais la fameuse indifférence ne vient pas.

Peut être quand je serai à la retraite et je pourrai consacrer tout mon temps à me soigner...

En attendant je dois travailler, être efficace dans la journée et gérer au mieux l'alcool...

Et c'est dur. Dur parce que je refuse pas mal de sorties le soir (le baclo m'a transformé en "zombie" - d'abord la sieste, ensuite la vie...), j'évite les sorties le week end après 16H...(c'est l'heure où mon baclo frappe le plus fort)

Comme toi, je n'interviens presque plus sur l'autre forum car j'ai perdu un peu l'espoir. Mais je continue ma route. Comme toi je pense à l'abstinence mais bon...je me la promets depuis 2 semaines... et je suis à mon 5ème verre...

Je tente donc les AA combinés avec le baclo.

Bon courage à toi, bon courage à nous...



---

#### Profil supprimé - 01/09/2015 à 12h28

Hello Soleil

Le premier fil (hyper intéressant) qu'avait Swity été effacé à sa demande, il y a quelques mois à la suite d'un petit différend entre baclo-défenseurs.... et AA.... utilisateurs.....

Mais Swity a de nouveau participé au forum sous le fil : le fil de swity mis en ligne par Sylvie.

C'est normalement à cette adresse

: [http://baclofene.com/index.php?p=topic&t\\_id=9204&page=1](http://baclofene.com/index.php?p=topic&t_id=9204&page=1)

Je ne suis pas une spécialiste telle que Swity pour pouvoir te conseiller au mieux. Ce que je sais, c'est que la Tyrosine te donne du peps et l'envie de faire des choses..... c'est pour cela que Julia ROSS recommande de la prendre le matin, midi et début d'après-midi.

La L-glutamine te recharge en sérotonine, à prendre quand tu veux.

Le 5-HTP te calme.... et est donc à prendre en fin d'après-midi et au coucher.

Tous les AA doivent être pris à -au moins- 1/2 h d'intervalle avec le baclo mais aussi entre-eux.

Dans le livre tu as des pages de tests (questions) afin de cibler au mieux tes manques en neurotransmetteurs... Essaie de les faire afin de prendre vraiment les aa dont tu as besoin.

Tiens-moi au courant pour Swity et pour le reste de ta démarche.

---

**Profil supprimé - 04/09/2015 à 10h08**

Merci Eliane pour le lien de Swity.

Je vais essayer de lui poser quelques questions. Mais j'ai tellement de questions et de doutes que j'ai peur d'écrire une dissertation... 😊

J'ai augmenté 5-htp – j'en prends 2 x 50 mg (le soir et au coucher).

Je n'ai toujours pas lu le livre de Julia Ross pour des raisons que je t'ai évoquées. Je tombe de sommeil le soir. Hier je me suis endormie au théâtre – la honte, c'était une surprise de mon Chéri...Et la pièce était bien et drôle. J'en ai marre de baclofène. Je suis rentrée déçue, contrariée et...J'ai vidé une bouteille.

Je suis très découragée en ce moment. C'est peut être juste un cap à passer....

J'ai fait aussi le test qui est en ligne sur le forum de baclofène.

Les résultats : 1 ère partie : carence en dopamine : 21, acethylcoline 19, GABA 22, sérotonine 17.

2 ème partie : carence en dopamine 13, acethylcoline 18, GABA 26, sérotonine 17.

Et je ne sais pas quoi faire avec...

Mon médecin prescripteur de baclo ne voulait pas se prononcer sur les AA en disant que « ce n'est pas scientifiquement prouvé ».

Merci encore pour tes conseils, bon courage à toi et bonne journée.

---