

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ALCOOL DU SOIR

Par **Profil supprimé** Posté le 12/02/2017 à 19h59

Bonjour,

Je ne bois jamais d'alcool la journée (j'y pense meme pas et n'en éprouve pas le besoin), par contre le soir avant le repas je peux boire jusqu'a 6 a 7 verres de pastis ...

Je n'ai jamais réussi a avoir des temoignage de personnes dans le meme cas que moi, qui ne boivent que le soir.

Merci beaucoup

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 13/02/2017 à 11h21

Un peu dans le même cas, l'angoisse du coucher la peur de l'insomnie. J'ai toujours eu des problèmes de sommeil, ça fait 15 ans. Pendant longtemps j'ai réglé le problème avec l'alcool...et puis j'ai dit stop, donc prise en charge par un psy, avec un bon traitement qui cogne bien le soir. Je ne suis pas abstinente à 100%. Il y en a encore des ratés, mais je pense être sur une pente ascendante

Profil supprimé - 13/02/2017 à 16h46

idem,je ne buvais que les soirs où je ne travaillais pas le lendemain, angoisse,solitude depuis 4 jours j'ai débuté un traitement je n'ai rien bu du tout mais j'en ai de plus en plus envie... je pensais ne pas replonger mais je sais qu'il y aura des ratés!!!!!!

Profil supprimé - 13/02/2017 à 17h06

Bonjour,
Je n'étais pas dans ce cas mais à l'arrêt de l'alcool c'est vraiment ce moment du soir qui s'est révélé être l'un des plus anxiogènes. À la tombée de la nuit puis à l'endormissement.
Pour le passage de la nuit une amie m'a dit un jour que pour elle c'était un moment qu'elle aimait, un changement de monde ou tout une vie va naître. C'est tout con mais j'ai essayé de voir ça comme ça, et cela enlève un peu cette impression de fin, de nostalgie profonde et étrange. Car en fait, comme pour le moment de s'endormir je crois que ce qui ressort là c'est une peur floue de la mort. Certaines cultures considéraient l'endormissement comme un apprentissage de la mort.
Je dis floue car c'est vraiment pas facile à définir, c'est de l'ordre du ressenti..
Et puis pour peu que l'on soit seul cette sensation est décuplée, la journée de taf, de social s'arrête, on se retrouve avec nous-mêmes, nos peurs, nos doutes.
Peurs et doutes qui sont amplifiés au final par la prise de l'alcool, car jusque là on a endormi ce moment, ça fait bizarre au début de le vivre l'esprit clair...
Bon courage Choupa, ça vaut le coût de persister, et peut-être pourrais-tu te renseigner sur tout ce qu'il est possible de faire pour s'endormir sans des doses fortes de médoc. Tout en continuant ton traitement cela pourra être une aide pour le moment de diminuer ou arrêter.

Pour Daniel, on retrouve quelques témoignages comme le votre où la conso de la journée est inexistante et sans manque. Enfin sans manque si la conso du soir est assurée car sinon un manque psychologique apparaît dans la journée.
Enfin l'alcool vient souvent en bouclier de quelque chose, identifier la nature, le moment des prises, les sensations avant ce moment donne pas mal d'indices sur ce "quelque chose"..

Profil supprimé - 13/02/2017 à 22h03

C'est vrai que l'idéal serait d'arrêter également les médicaments. Mais la moindre contrariété, comme une dispute, ou un coup de fil désagréable peut me faire piquer un sprint vers la bouteille. C'est un sentiment horrible de se sentir si faible et dépendant

Profil supprimé - 14/02/2017 à 14h17

Bonjour Choupa,
Tu sais chacun peut prendre son chemin vers cette liberté, et le passage par les médicaments est fréquent. Les bouleversements chimiques au niveau du cerveau sont importants il faut le temps que tout ça se rééquilibre. Dans un premier temps ils te sont sûrement nécessaires

pour justement te protéger de ces moments difficiles, mais le danger reste de passer d'une dépendance à une autre. C'est pas mal d'avoir conscience de ça et des moments où l'alcool te semblait indispensable. À toi de voir ce que touche en toi les disputes, ces contrariétés, tu sauras alors ce que l'alcool vient protéger. Mais tout ça c'est aussi intéressant de ne pas le faire seul, pour éviter des fuites ou des culpabilités inutiles.

Oui le sentiment de dépendance est pas facile à vivre, mais déjà tu en as conscience et c'est justement le désagréable de sentiment qui t'aidera, qui te motivera à ne plus le revivre. Et tu sais la faiblesse est toute relative, cette drogue est plutôt puissante, entraînant une dépendance profonde, galérer pour arrêter après des années de forte consommation est somme toute normal...

Profil supprimé - 14/02/2017 à 23h30

Flo66 je suis totalement en accord avec toi quand tu écris "Enfin l'alcool vient souvent en bouclier de quelque chose".

Je crois aussi fortement qu'en fin de journée nous avons un épuisement d'énergie et un manque de vitamines. Manque de vitamines = On ressent beaucoup plus le stress = On pense que boire va apaiser ce stress (ça donne cette illusion en faite).

Je conseillerai à daniel340003 d'essayer de dormir une petite demi-heure ou une heure quand l'envie arrive. Ou alors de boire un grand verre de jus de fruit !

En tout cas courage Daniel, tout est possible comme disent mes enfants !

(Et puis si j'ai pu arrêter, moi l'ancien exterminateur de bouteilles de vodka, alors OUI tout est possible !!!!!) 😊😊😊

Profil supprimé - 15/02/2017 à 20h08

Bonjour Trader

Je crois aussi fortement qu'en fin de journée nous avons un épuisement d'énergie et un manque de vitamines.

C'est vrai que l'alcool crée des carences en vitamine, particulièrement une dont je ne me souviens plus le nom :/

Manque de vitamines = On ressent beaucoup plus le stress = On pense que boire va apaiser ce stress (ça donne cette illusion en faite).

Cela peut être une cause de l'augmentation du stress oui (je n'avais jamais pensé à ça 😊), peut être pas la principale cause mais un facteur aggravant sûrement. Par contre je ne crois pas que cela soit une illusion, l'alcool a vraiment un effet anxiolytique. C'est par la suite, à force de consommation qu'il devient anxiogène...

Pour ce qui est de la consommation en bouclier oui c'est souvent le cas, malheureusement cela reste inconscient longtemps. Dans le cas d'une addiction je pense que c'est dès les premières prises qu'une connexion se fait. Pour la dépendance l'effet bouclier intervient lors d'un événement particulier qui aura augmenté grandement la dose de stress ou de perturbation des équilibres qu'il y avait jusque là dans la vie.

Enfin ce sont de petites nuances difficiles à définir, en tout cas félicitations pour ces jours de liberté 😊
