

CONSOMMATION TRÈS EXCESSIVE ET GROSSE ADDICTION DEPUIS DES ANNÉES, QUEL ANXIOLYTIQUE POUR LE SEVRAGE?

Par **Profil supprimé** Posté le 06/05/2017 à 21h47

Bonjour à toutes, à tous,
je consomme beaucoup d'alcool depuis des années. Actuellement j'en suis à 3 litres de vin mousseux rosé par jour. C'est devenu pour supporter. Tout. Ma vie professionnelle, ma vie de famille, avec les conséquences que vous rapportez souvent: culpabilité le matin, visage bouffi,... Et sur un plan médical des conséquences plus sérieuses: transaminases élevées (70), je suis une femme, et cette semaine je fais une échographie du foie. Mais j'ai une question: quel anxiolytique permet de supporter le sevrage? Mon médecin m'a prescrit du "Xanax", tandis qu'un autre médecin me dit "surtout pas", et me prescrit de l'"Ataxax". Ce dernier n'est pas efficace pour moi. Et d'autres médicaments vous ont-ils aidés?
Ah oui: j'ai arrêté l'alcool depuis ce matin...Mais je craque toujours au bout de deux jours...
En vous remerciant,
bien cordialement,
Églantine.

9 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/05/2017 à 18h06

Bonjour,
Oui souvent les molécules l'effet peut largement varié. Mais je ne suis pas toubib et je ne sais pas ce qui peut être adapté à toi. Pour moi le valium était bien mais l'important je crois c'est de ne pas hésiter à en parler à ton médecin. Je dirai teste et si ça ne va pas dis lui et change...
Un jour je me suis vu prendre ce médicament comme l'alcool, un peu plus que prévu, pour un peu de défonce, de fuite. Être conscient de ça m'a permis de ne pas faire ce transfert d'addiction. Essaie de voir ça comme une bequille momentanée, nécessaire parfois, mais en gardant ce petit œil ouvert sur ta conso et avec l'idée d'arrêter un jour 😊
Tu peux parallèlement à l'anxiolytique chercher les moyens qui te vont bien pour apaiser cette anxiété, il en existe pas mal.

En te relisant je me rend compte que tu parles juste du sevrage. Bah tant pis je laisse ça sera peut-être utile quand même 😊
Pour le sevrage un anxiolytique suffit mais c'est essentiellement pour éviter les crises d'épilepsie et les deliriums possibles. Après tu verras si il reste de l'anxiété un peu difficile à gérer.
Les anti-dépresseurs m'ont été utiles aussi quelques mois, mais c'était plusieurs mois après l'arrêt. Et cela ne concerne pas tout le monde, je pense que cela dépend un peu des équilibres de vie à ce moment, de notre évolution dans cette liberté à apprivoiser..

En tout cas courage et bravo pour ta décision!!!
N'hésites pas écrire ici ou ailleurs, à exprimer les peurs et les doutes, c'est un moment spécial, le préparer aide un peu à réussir je crois.

Profil supprimé - 11/05/2017 à 11h26

Bonjour et bravo pour cette décision forte et courageuse,

Personnellement, c'est le Valium qui m'a beaucoup aidé. Un médecin confirmera, mais le fait que la demi-vie du Valium soit d'environ 32 heures, cela permet à son effet d'être là tout le temps, et donc d'éviter de faire le yoyo.

Mais je rejoins Flo en disant attention à bien respecter le dosage dégressif dans le temps, et ne pas remplacer un psychotrope par un autre....

Reviens nous tenir informés de ta situation, et n'hésite pas à t'exprimer librement ici, sans contrainte ni jugement.

Quel bel avenir s'ouvre à toi maintenant

Profil supprimé - 11/05/2017 à 15h14

Bonjour Tilifan 😊

Ça fait plaisir de te voir écrire un peu ici, et de voir qu'apparemment tu gères pas mal cette nouvelle vie 😊
Si tu as du temps un jour, que tu es motivé et que cela ne pose pas de problèmes déontologiques, j'aimerais bien que tu fasses un fil sur l'hypnose, l'intérêt que cela peut avoir dans la gestion des émotions, des addictions, les différentes formes qui existent, les pièges à éviter pour le choix du "soignant".. Ça peut être des pistes intéressantes pour quelques uns ou unes non?

A bientôt et n'hésites pas nous tenir au courant de ton évolution 😊

Profil supprimé - 26/05/2017 à 07h35

Bonjour à toutes, à tous, à Flo66 et Tilifan,
un grand merci pour vos messages d'encouragement et pour vos idées. J'ai échoué la dernière fois, je reprends mon sevrage aujourd'hui. Vous avez raison, l'anxiété reste le problème majeur à gérer (j'enfonçai une porte ouverte...). Je fais beaucoup de sport car je suis passionnée de course à pied (ça aide), mais là avec l'alcool j'ai pris 10 kgs. Et j'ai repris aussi la cigarette depuis un an. Bref du grand n'importe quoi. Je repars motivée. Enfin j'ai déjà pensé à l'hypnose, moi aussi je suis intéressée par les infos et témoignages éventuels...
Excellente fin de semaine à tous!

Profil supprimé - 26/05/2017 à 14h22

Bonjour Eglantine,
Ne t'inquiètes pas trop, en ne consommant plus d'alcool, quelques kilos devraient partir 😊
Pour le sport le principal risque est la compensation. On peut reprendre le sport un peu comme on buvait, à fond, et le corps est pas spécialement pressé. Du coup risque de se faire mal, de ne plus pouvoir faire de sport un moment, focaliser sur le négatif de cette situation et galérer encore plus pour résister aux envies 😊
Donc vas-y tranquille, marche rapide, des trucs variés pour tout le corps, teste un peu la machine avant d'attaquer les 30kms 😊
L'anxiété reste le problème majeur à gérer ...

Je crois qu'il y a une anxiété qu'un peu tout le monde ressentira, du à l'arrêt d'un anxiolytique qui est l'alcool. Mais si cela domine vraiment, si cela persiste comme une légère vibration, c'est que l'alcool était peut-être venu en protecteur de ça.
Alors oui, teste tout ce que tu peux en te renseignant le plus possible sur les pratiques et les pièges. Je te conseille de regarder ce que propose la respiration la dessus, c'est très efficace. Et puis être conscient du lien entre ses pensées et ses émotions. Pour ma part la vision des choses d'Eckart Tolle m'a vraiment parlé et fait évoluer, mais c'était le bon moment pour moi, à toi de trouver tes clés. Si tu apaises ça, que tu graves en toi que l'alcool est juste un psychotrope, que ce n'est plus ta came alors il ne s'inscrira plus en réponse, tu te détachera vraiment de lui.

Tout ça prend du temps, c'est chaque pas qui compte, le cerveau a pris l'habitude d'avoir avec l'alcool une réponse super rapide pour le rapport au plaisir, au résultat, alors vois déjà ce que chaque jour t'amène, nourris-toi de chaque évolution, savoure-la sans être fixée sur des résultats lointains et incertains.

Félicitations pour cette décision et courage pour ces premiers jours!

Profil supprimé - 26/05/2017 à 19h30

Bonjour à tous et toutes. 3 semaines d'abstinence réussies jusqu'à ici. J'ai essayé le xanax puis le valium mélangé au baclophène pour stopper les crises frénétiques de consommation d'alcool et gérer mes angoisses. Résultats: rechute, trouble de la mémoire, angoisses, douleurs musculaires et une seule envie en fin de journée pour échapper: à tout ça.. Une fuite en somme.
Depuis que je me sauve la vie en étant abstinente, le remède pour moi s'appelle AA tous les mardis soirs.
Rien ne justifie le 1er verre est aussi devenu mon mantra.
Merci encore à vous et vos témoignages qui me confortent dans cette volonté de profiter du reste de la langue sans alcool.

Profil supprimé - 31/05/2017 à 16h56

Bravo Eglantine, et souviens-toi que l'échec est permis. De plus, chaque événement que tu appelles échec n'est qu'une étape vers autre chose de différent et de plus équilibré pour toi.

Pour partager avec toi mon expérience, j'ai fait une première tentative d'arrêt en janvier 2016, qui a duré 3 mois. C'était une grande avancée pour moi. Et j'ai replongé par excès de confiance en moi, pendant 8 mois. Puis nouvel arrêt, et maintenant j'en suis à 26 semaines d'abstinence. Je me sens bien, je reste vigilant chaque jour, mais jusqu'ici tout va bien.

Reviens ici souvent, ne serait-ce que pour lire, ça aide vraiment.

@Flo66 je vais préparer un fil dédié à l'hypnose afin d'apporter ma pierre à l'édifice.

Profil supprimé - 01/06/2017 à 10h04

Seulement 1 mois d'abstinence et pourtant c'est comme une naissance. Les lectures et témoignages raisonnent de plus en plus. Je pense que pour moi le plus dur est de conserver ce chemin d'abstinence, je le sais très bénéfique en ce moment, aussi bien à titre pro que perso et familial. Je n'hésite plus à solliciter de l'aide, quelle que soit l'exception médicamenteuse. Je trouve les effets secondaires, comme la perte de mémoire, le dérèglement hormonal et sensoriel trop puissants. La musique de relaxation, de concentration, de "lavage" énergétique, classique sont mes atouts pour garder le cap. Merci à tous.
Que pensez-vous d'un fil sur la sollicitation permanente de l'alcool et leurs effets sur nous malades alcooliques?
Bonne journée.

Profil supprimé - 02/06/2017 à 13h57

Merci Tilifan 😊

Pour ton idee Le Cisco, n hesites pas, t es chez toi ici, fais tout ce qui te semble important! 😊
Perso j y mettrais un mot ou deux c est sur 😊

Bonne journee a vous
