

DÉPRESSION APRÈS UNE CURE

Par **Profil supprimé** Posté le 09/05/2017 à 12h01

Bonjour,

Cela fait un mois que je suis sortie de cure, j'en suis à 2 mois d'abstinence. Depuis mon retour chez moi, je n'ai envie de rien, je n'ai plus le sourire, plus aucun plaisir, je pleure quotidiennement, je m'isole, je ne parviens pas à me mettre en action.... Avant mon entrée en cure, j'étais déjà sous anti dépresseurs, je continue à les prendre et malgré ça je sens que la dépression s'installe.

Quelqu'un à t'il connu cet état après l'arrêt de l'alcool ? Est ce fréquent ? Dois je envisager une post cure ?

Merci par avance pour vos témoignages et réponses.

11 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/05/2017 à 13h56

Bonjour Naddug,

A mon humble avis la meilleure après-cure serait de fréquenter une association d'anciens buveurs telle que A.A., Vie Libre, Croix Bleue ...ou une Forum A.A. tel que celui "de l'Ombre à la Lumière " où tu pourras être en contact tous les jours , à toutes les heures ou presque du jour et de la nuit , avec d'autres malades alcooliques abstinentes ou qui ont le désir de le devenir.

Il serait vraiment bien que tu puisses partager tes malaises actuels . Il est hors de question pour toi, comme pour moi d'ailleurs, de retourner dans l'alcool pour fuir ces malaises .

L'alcool détruit tout et de plus en plus , préserve bien ton abstinence , c'est bien le plus important et si tu ressens le besoin de pleurer, pleure car les pleurs éliminent les toxines négatives .

Je te félicite pour tes deux mois d'abstinence et t'encourage de tout mon coeur à persévérer un jour à la fois .

Ne reste pas seule; c'est bien de t'être inscrite sur ce forum .

salmiot1

Profil supprimé - 09/05/2017 à 16h54

Bonjour Salmiot1,

Je te remercie pour ton message d'encouragement. Cela fait du bien de se sentir comprise et je ferais tout ce qui est en mon pouvoir pour préserver cette abstinence.

Je ne sais pas depuis combien de temps tu es abstinent, et ce n'est pas ce qui est le plus important, je te félicite et t'encourage également à poursuivre sur ce chemin.

Encore Merci pour ta réponse.

Naddug

Profil supprimé - 09/05/2017 à 17h47

Bonjour,

Aux tres bons conseils de Salmiot je voudrais rajouter quelques mots.

Il y a effectivement des moments de depression apres l arret. D une part il faut que les secretions entre autre de dopamine se restabilise et d autre part il y a ce que l on vit. C est pas facile au debut de revoir des problemes sans le filtre de l alcool, parfois il faut se reconstruire professionnellement, affectivement. C est aussi des moments ou on "paye"nos dettes et nos efforts ne sont pas forcement reconnu par l entourage. Au contraire cela amene un peu a une marginalisation, on devient "anormal" aux yeux des autres, il faut le temps de ne plus en avoir honte, de l assumer.

La post cure pourrait etre une solution mais tu sais a celle ou j etais par exemple, 90% reconsommaient dans l annee qui suivait la sortie. Mais cela peut etre un moment un peu protégé ou tu peux affronter plus sereinement certaines choses. Il ne faut pas que cela soit juste une fuite du mal etre...

En attendant venir ecrire ici montre que tu n as pas eu le reflexe alcool pour fuir ce mal etre, et ca c est super important. Je te conseillerai de ne pas rester en statut quo avec cet etat. Voir un addictologue peut etre bien pour aborder ca, ou ton generaliste. Il faudra peut etre changer de molecule ou de dosage. Ce sont des bequilles qui peuvent etre importantes un temps, n hesite pas a reconsulter.

Et puis a un moment tu ressentiras qu il n y a plus besoin de lisser les moments de down car tu auras envie de vivre pleinement les

moments biens. Alors cette bequille ne sera plus necessaire. Je te souhaite de connaitre ca.

Courage, ce qui t arrive est dans la "norme", ne reste juste pas seule face a ca.

Profil supprimé - 09/05/2017 à 18h18

Cela fait un bon bout de temps Naddug mais je sais que je resterai alcoolique jusque la fin de mes jours et c'est bien pour ce motif que je me fais un devoir et un plaisir d'accueillir et d'encourager les nouveaux et les nouvelles .

Je suis A.A. corps et âme car A.A. m'a évité bien des problèmes de tous ordres . Il est normal que j'essaie de rendre ce que j'ai reçu . Je crois être né sous une bonne étoile car j'aurais pu être tué dans un accident de la circulation en lieu et place du pauvre homme qui a été écrasé et est décédé sur le coup; j'aurais pu me retrouver en prison si une prise de sang avait été effectuée .

Je suis libéré de ce poison mais je ne veux pas oublier d'où je viens , c'est trop important . J'en ai vu rechuter après de nombreuses années car ils s'étaient cru guéris et avaient quitté le Mouvement . Ce qui était leur liberté car chez A.A. tout est suggéré, rien n'est imposé .

Bonne continuation à toi et souris à la vie . Et au cadran solaire découvert un jour dans le Queyras " Vis pendant que tu vis", j'aime ajouter " Ris pendant que tu vis " .

Profil supprimé - 10/05/2017 à 18h05

Bonjour Salmiot1,

Ton témoignage m'est précieux, et c'est tout à ton honneur d'accueillir ainsi les nouveaux.

J'essaie de faire ce qu'il faut pour me sortir de tout ça, et ton parcours m'encourage d'autant plus à poursuivre le combat.

Merci encore et j'essaie de continuer à rire !

Profil supprimé - 10/05/2017 à 18h11

Bonjour Flo66,

Merci pour votre réponse.

Effectivement je dois tout reconstruire de A à Z sur tous les plans.

Je revois mon docteur dans peu de temps et je pense qu'effectivement un changement de molécule serait nécessaire, il m'en dira plus....

Merci encore pour tes encouragements, et merci car ton message me rassure.

Olivier 54150 - 10/05/2017 à 21h05

Naddug

Bonjour, je me retrouve bien dans votre post, dépression et alcool vont souvent de paire, ils s'aime bien les deux là. c'est comme les moules et les frites, l'apéro et les cacahuètes...

Voilà comment je l'ais vécu et comment j'en suis sorti:

On bois parce qu'on déprime, on déprime parce qu'on boit et on ne sais plus. Cela devient insupportable d'où la décision de stopper le poison. Bravo le plus dur est fait. je ne vous apprend rien.

Nous savons que pour nous, l'alcool est un puissant antidépresseur et que les petites pilules on vraiment du mal à rivaliser. Mais plus question de boire car nous connaissons les ravages de ce faux médicament qui ne soulage que momentanément le symptôme de la dépression, angoisse, tristesse...etc

Après ma cure en 1998 j'étais aussi très déprimé, et pourtant si fière d'être enfin sobre. Pas d'internet j'ai chercher dans les livres (psychologie, développement personnel, spiritualité...) ce qui pouvait clocher chez moi tout en couchant sur du papier mes états d'âmes. Ecrire me soulageait vraiment. Puis c'est grâce avec un livre de Mr Jacques Salomé, "le courage d'être soi" que j'ai compris la notion de responsabilisation, et m'a sorti de ce cercle infernal. une petite révolution en moi.

Alcool et dépression se soigne par le patient lui même, c'est pour ça qu'on en sort plus fort.

Hélas pas de clef universelle, chacun à la sienne suivant son parcours.

Médicament, psychologue, groupe de parole sont d'une aident précieuses et sérieuses, mais au finale c'est vous qui faite le boulot et ...Quel aventure ! Quel chemin !

Vouloir aller mieux, c'est déjà un bon pas en avant.

Bon courage. Olivier.

Profil supprimé - 24/02/2018 à 19h51

Bjr je suis abstinent depuis 3 mois je souffre d une dépression grave quelqu'un peut m aider.

Profil supprimé - 26/02/2018 à 17h55

Bonjour Mackey ,

Tu dis être abstinent depuis trois mois . peux-tu dire ce que tu as mis en œuvre pour être enfin libéré de l'alcool. Et ce que tu comptes faire à présent pour ne plus être repris dans les filets de l'alcool . Fréquentes-tu ou as-tu fréquenté une association ?

Au plaisir de te lire mais de grâce , ne reprends pas le premier verre mais consulte un psy pour ta dépression .

Bon courage à toi et à bientôt pour de plus amples informations.

Profil supprimé - 27/02/2018 à 12h31

Bjr salmiot1 merci pour ton message je ne veux plus boire mais la dépression m envahit et mon psy me donne des medoc qui me convienne pas c dur pour moi . Voila mais rechuter c niet

Profil supprimé - 27/02/2018 à 16h03

Bonjour Mackey,

Oui, l'important pour toi est de ne plus boire . Reste bien sur ton NIET . Mais tu ne me dis toujours pas de quelle façon ou avec quelle association tu es restée abstinente ? Seule ou avec d'autres ?

Si c'est seule, bravo mais si c'est avec d'autres , c'est mieux encore surtout si tu reste accrochée à ces autres quels qu'ils soient .

Je ne suis pa smédecin et ne voudrais pas m'aventurer sur ce terrain des médocs mais si tu n'es pas satisfaite de ton psy, vois éventuellement un autre . Deux avis valent mieux qu'un , non ?

Bonne continuation un jour à la fois paisiblement , sans te faire des noeuds au cerveau et dis-toi que hier n'est plus .
