© Drogues Info Service - 16 mai 2025

Forums pour les consommateurs

Angoisse et alcool

Par Profil supprimé Posté le 31/01/2018 à 20h22

Bonsoir,

Depuis quelques années je me débats avec une consommation bien trop élevée d'alcool sans doutes du à une dépression majeure qui ne cède pas. Un sevrage au CALM et deux fois à l'hôpital n'a rien résolu parce que seul boire permet de me libérer de mes angoisses qui sont morales mais qui ont également une incidence physique ; la gorge serrée en permanence, une brûlure et une sécheresse de la bouche, un sentiment d'oppression que les benzos ne calment pas, une tristesse effroyable.
En arrêt longue maladie depuis un an à ce jour, je ne vois guère d'issue à cette maladie.

Je consulte un psychiatre depuis deux ans et demi à raison de deux fois par semaine mais sans vraiment d'amélioration.
En vain je lui demande de changer le benzo que je prends, j'ai la certitude que si ces angoisses diminuaient cela me laisserait une chance de m'en sortir mais il ne veut rien entendre, alors parfois je parviens à diminuer drastiquement ma consommation, soit deux ou trois bières légères par jour au lieu d'une douzaine mais imaginer l'abstinence accompagnée de cette souffrance est simplement impossible même si je sais bien que l'alcool déprime. Je n'y parviens pas.

Quelqu'un parmi vous a t-il des symptômes semblables ? Avez-vous trouvé des solutions durables ?
Je n'ai jamais exclu un désordre physiologique mais visiblement je n'ai rien, thyroïde, traitement hormonal, etc. Tout semble "normal".

Je vis seule et suis très isolée. Avant-hier soir la benjamine de mes filles qui vit à l'étranger m'a dit qu'elle n'y croyait plus, que j'étais égocentrique et que je ne faisais aucun effort, C'est le sentiment que partage ma famille même si elle reste présente. Ces angoisses ne cèdent qu'avec la prise d'alcool c'est ainsi et l'abandon de ma fille ajoute encore à cette tristesse, c'est sans issue.

Je bois pour ne plus souffrir, ne plus avoir mal et cela fait de moi un monstre mais à vrai dire en vous lisant je me sens moins seule et moins monstrueuse mais tout compte fait je réalise que si cela rend plus supportables ces angoisses, l'alcool ne résout rien, mais sans alcool c'est encore plus difficile, sans issue disais-je.

6 réponses

Profil supprimé - 01/02/2018 à 08h25

Bonjour
Je m appelle Franck, 50 ans

Je ne buvais plus depuis 13 ans

Vendredi, a cause de l accumulation de gros soucis, j ai bu

Résultat, petit accrochage matériel, la personne appelle la police, résultat, 0,63 mg
J ai été mis en garde a vue dans une cellule crasseuse et froide, tout est tague, sale, en béton et froid, le policier qui pourrait-être mon fils me traitant comme une merde
J essaie de lui demander un peu de respect et d humanité, c est pris comme de la rébellion, et la je fus traite comme une sous merde (excusez moi le terme) mais c est le mot.une erreur et je suis passe de l état d homme a sous homme. Je le vis très mal

Profil supprimé - 01/02/2018 à 09h28

Bonjour Franck,

Ne pas avoir bu durant treize ans c'est une grande victoire, je voudrais juste que vous sachiez ce que le psychiatre que j'ai rencontré à l'hôpital avant ma sortie m'a dit.

"Ne perdez pas de vue qu'une rechute n'est pas grave en soi et qu'elle ne signifie pas reboire comme avant".

C'est juste un moment isolé et fort de vos treize ans ne culpabilisez surtout pas, reprenez le chemin de votre abstinence, on doit je pense en sortir plus fort.
Ce que vous accomplissez moi je n'y arrive pas, ce n'est pas rien tout de même.

Profil supprimé - 01/02/2018 à 09h59

Hello,

J'ai une expérience similaire à la tienne, surtout niveau angoisse et troubles paniques. Ce qu'il faut bien comprendre c'est que l'alcool comme le benzo est un anxiolytique, de plus les symptômes de sevrage sont identiques. Si tu te sers d'un benzo ou d'une bière pour calmer ton anxiété, tu vas 1) développer une tolérance (donc une consommation toujours plus importante pour un résultat de plus en plus faible), 2) quand les symptômes de sevrage vont apparaître ton anxiété n'en sera qu’exacerbée et ton mal-être bien plus prononcé.

C'est pour cela que lorsqu'on envisage un sevrage anxio/alcool, on le fait progressivement : on commence fort sur le valium, puis on réduit petit à petit, en gros on traite les risques majeurs du sevrage comme un traitement d'appoint puis on réduit progressivement.

J'ai moi même fait un DT récemment et maintenant que le pire est passé, j'évite de trop me reposer sur le traitement médicamenteux et je vois avec mon addictologue pour la posologie.

La dépendance physique et la dépendance psychique sont deux choses bien distinctes, et dès lors que l'alcool ou le benzo servent de béquille pour pouvoir fonctionner c'est qu'il faut traiter le problème sous-jacent.

En gros, le seul conseil que je peux te donner c'est de traiter ton anxiété et non la masquer via des anxiolytiques (alcool ou benzo). Change peut être de psychiatre, envisage une nouvelle cure, il ne faut pas voir ça comme un échec mais comme une nouvelle étape dans ta guérison.

Courage.

patricem - 01/02/2018 à 10h14

0,63 au ballon, c'est le double en prise de sang Mais cela n'interdit de traiter les gens avec respect.

Le principal est maintenant de savoir ce que vous aller en faire, pour que cette mauvaise expérience vous serve de manière constructive...

Patrice

Profil supprimé - 01/02/2018 à 10h53

Bonjour,

Je reconnais bien des choses dans vos mots, cette soi disant libération des angoisses par l'alcool, cette sensation d'être un monstre. Le seul monstre est l'alcool.
Vous devriez peut être vous rapprocher d'un groupe tel que les A.A , car c'est votre solitude qui m'interpelle dans votre texte.

courage à vous

Profil supprimé - 01/02/2018 à 19h20

Bonsoir,

Merci pour vos messages, je me sens si bousculée que j'ai du mal à répondre de manière constructive à chacun d'entre vous.

Traiter ces angoisses et cette anxiété mais je le fais depuis plus de cinq ans et sans succès, AD, anxyolityques. Hospitalisée en janvier 2017 j'ai été diagnostiquée à tort bipolaire simplement parce que depuis tout ce temps je ne dormais pas et que le médecin pensait que j'étais en hypomanie, cela n'a pas résolu mes problèmes et quoiqu'il en soit je parviens à faire sans difficultés ces sevrages mais lorsque je rentre chez moi, la solitude, ces angoisses et le sentiment d'abandon me font replonger.

Actuellement je prends un AD qui me convient et me permet enfin de dormir ce qui est déjà un énorme bienfait.

De temps en temps je vais à aux réunions des AA mais si j'y trouve une qualité d'échanges magnifique, cela ne m'aide pas et je crois que tant que ces angoisses, cette sensation d'oppression perdureront je ne pourrais ne pas boire.

Il y a trois semaines j'ai commencé une thérapie basée sur l'hypnose et l'EMDR, j'ai eu deux séances et à la seconde durant plusieurs jours je me suis sentie véritablement libérée, je suis parvenue à ne boire que deux bières par jour ce qui est une avancée majeure. Malheureusement depuis dimanche ces angoisses et cette anxiété sont revenues et je me sens très découragée tout comme mes enfants et ma famille que ne croient plus en ma "guérison".

Lundi prochain j'aurais à nouveau une séance qui j'espère sera bénéfique, il faudrait simplement que cela s'inscrive dans le temps.