

ABSTINENCE ET ANGOISSE

Par demandeusedivresse Postée le 11/07/2023 11:46

Bonjour à tous, suite à une abstinence d'1 mois... je n'arrive toujours pas à revivre, un jour avec un jour sans... première semaine j'étais sous antidépresseurs suite à une TS sous alcool, je suis restée isolée chez moi, 3e jour, j'ai commencer ce « sevrage inconnu », et oui je ne savais même pas que je faisais un sevrage d'alcool. Mais il est vrai que chaque lendemain de cuite je tremblais comme une feuille et j'étais très irritable, et c'était de pire en pire, impossible de m'arrêter à un verre sans être frustrée, j'ai toujours trouvé un moyen pour boire en société, jamais seule. Antidépresseur et sevrage m'ont envoyé dans un état chaotique. Alors j'ai arrêté les antidépresseurs... mais rien n'y fait... le lendemain je continue de trembler, angoissée, les idées sont noires a dans ces moments là, une sensation de déréalisation et que je ne peux rien faire pour gérer mon état mental et physique... j'ai passé la fête de la musique à être à côté de mes pompes durant ce sevrage qui pour moi était inexistant à ce moment là, je pensais que c'était les antidépresseurs. J'ai arrêter ces cachets, et lendemain de cette soirée que j'ai très mal vécu, rebelote... alors j'ai décidé d'aller à l'hôpital qui m'ont prise en charge 1 semaine sous valium pendant 10 jours. Un jour ça allait, un jour non, un jour oui... à ma sortie j'ai eu droit à de lhydroxyzine en «si besoin »... au final les tachichardie ont refait leurs apparitions, des tremblements, des sentiments de déréalisation comme un sevrage de nouveau, et ça ça arrivait surtout quand j'étais à une table dans un bar, ou quand je suis à une table où j'avais pris pour habitude de boire... du coup on m'a remis sous seresta 1 matin et 1 soir avec aotal... mais la déprime est là et une boule au ventre s'installe à des moments où je ne pense même pas être en danger... je n'en peux plus de ces humeurs et troubles physiques depuis un mois...

Mise en ligne le 13/07/2023

Bonjour,

Nous ne savons pas si vous souhaitez poster votre message dans le cadre de nos forums pour échanger avec d'autres internautes, si tel est le cas nous vous joignons le lien vers ces espaces en bas de réponse.

Vous décrivez bien les difficultés que vous traversez avec l'arrêt de l'alcool et vos traitements médicamenteux. Il va nous être difficile de vous apporter des réponses assurées, mais il est possible que plusieurs phénomènes entrent en jeu dans votre situation. Tout d'abord le sevrage sans aide médicale peut présenter des risques important pour la santé, avec notamment des possibilités de crise de manque, de délirium tremens. Vous avez bien fait dans un second temps de vous orienter vers l'hôpital.

Les antidépresseurs peuvent nécessiter plusieurs semaines pour montrer leur efficacité, durant cette période l'angoisse peut être majorée et des effets indésirables peuvent se manifester. Arrêter brusquement le traitement sans avis médical peut provoquer des dérèglements de l'humeur et du comportement.

L'arrêt de l'alcool, notamment s'il avait une fonction anxiolytique vous aidant à tenter de contenir un mal-être, peut également faire ressortir des émotions négatives qui étaient "contenues" par les consommations.

Il serait sans doute intéressant que vous puissiez bénéficier d'un éclairage sur votre situation par des professionnels via une aide extérieure. Il vous est par exemple possible de demander à votre médecin de vous orienter vers un médecin psychiatre pouvant vous accompagner sur les difficultés émotionnelles que vous nous décrivez.

Vous pouvez également faire le point avec un médecin addictologue afin de vérifier si votre sevrage et l'arrêt des consommations est en lien avec vos angoisses. Si cette piste vous intéresse, vous pouvez en rencontrer un dans le cadre d'un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles se font dans un cadre confidentiel et gratuit. Nous vous joignons un lien en bas de réponse si vous souhaitez effectuer une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service du lundi au vendredi de 14H à Minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Dans tous les cas, nous vous invitons à ne pas rester seule avec votre mal-être et à solliciter une aide extérieure pour pouvoir comprendre ce que vous traversez et vous apaiser.

Bien cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIV

CONSULTATION JEUNES CONSOMMATEURS-CONSULTATIONS ADDICTIONS SANS SUBSTANCES-FAMILLES

6 avenue Jean Bertin
21000 DIJON

Tél : 0 811 466 280

Site web : www.addictions-sedap.fr

Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Assurée par une équipe dédiée (psychologue, conseillère en économie sociale et familiale et un médecin)

En savoir plus :

- Témoignages Alcool info service
- Forums Alcool info service - Jeunes