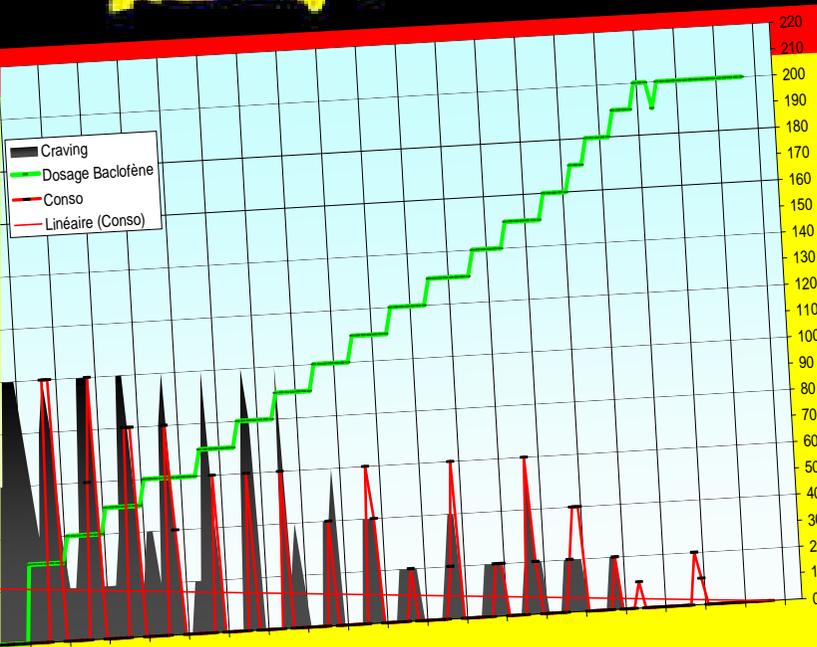


By Nightwish

Le Baclofène

POUR

LES NUITS[®]



- ✓ L'impulsion
- ✓ Mes premiers résultats
- ✓ Ma progression
- ✓ Des rechutes bénéfiques
- ✓ 200 mg : mon indifférence !
- ✓ Mes effets secondaires
- ✓ Et après ?

Tout mon témoignage en image

De l'alcool besoin à l'alcool plaisir ... en 4 mois



Attention ! Ne pas transposer bêtement... Car chaque bête est différente !

+ Bonjour !

Mon pseudo c'est Nightwish et je vous propose de découvrir mon aventure avec le baclofène. Mais comme toute belle histoire, il est bon d'en rappeler son contexte initial, moins rose.

J'étais alcoolo dépendant depuis environ 10 ans : j'ai eu des bas (2 bouteilles de rouge un jour sur deux) et des moins bas comme ces dernières années (4 litres de bière deux soirs par week-ends). Je culpabilisais tandis que d'autres en rajoutaient.

A 31 ans je sors un peu du déni et je fais ce simple constat : je picole tous les week-ends sans vraiment comprendre pourquoi... à quand les très bas ?

J'ai tenté de me limiter. J'ai même essayé de devenir abstinent... jamais plus de deux semaines consécutives...

...manque de VO-LON-TE ...

Toutes les solutions sont pourtant basées dessus ! Parfois en la « facilitant » avec les anti-dépressuriseurs et autres benzocochoneries... mais à terme ils ne font que compliquer une issue certaine : vous aviez un problème d'alcoolo dépendance ? Tenez, pour le même prix (merci la sécu) vous aurez d'autres dépendances en plus !

Pas de vraie solution. Oh, il y a bien l'abstinence, mais génère invariablement : religion AA, isolement social, et rechutes (80% à court terme). Et 120 morts par jour...
Arf ! C'est glauque ! Et j'ai continué à boire.



Mardi 29 septembre 2009
20h35 - 22h35 (Durée : 2h)

Se libérer de l'alcool



Genre : Emission spéciale
Présentateur(s) : Elise Lucet
Invités : Hervé Chabalier, François Cluzet, Patrick Chesnais, Philippe Batel, Jacques Yguel

Chaque année, près de 45 000 personnes meurent des suites de l'alcool et environ cinq millions souffrent des troubles dus à une consommation excessive. Ceux qui veulent cesser de boire se sentent piégés et dépendants. Etre alcoolique aujourd'hui est reconnu comme une véritable maladie. Comment vaincre la dépendance ? Cures de désintoxication, rechutes, médicaments : 80 % des malades alcooliques rechutent au cours de la première année. Il y a un an, un médecin français a guéri son propre alcoolisme grâce à un médicament connu pour une autre indication. Aujourd'hui, la recherche médicale avance, remettant en cause des années de certitudes sur le traitement de la maladie alcoolique. Autour d'Elise Lucet, des artistes, des célébrités, des anonymes et des médecins lèvent le voile sur ce combat contre la dépendance.

Merci Elise,
A quand l'update ?

Et un soir, équipé de mes bières Krotembourg-50cl-pas-cher, je regarde une émission sur France 2 , « se libérer de l'alcool » qui évoque une solution soi-disant miracle :

Le baclofène...

Je me renseigne longuement... Je « procrastine » comme on dit...

Et avec le temps, finalement, j'arrive à reconstituer un drôle de puzzle (Voir page suivante : Mais quel bordel !)

Procrastiner ! (By Wikipédia)

La procrastination est la tendance à tout remettre systématiquement au lendemain [...]. (En général les alcooliques excellent dans ce domaine)

Mais quel bordel !

Tribu des Baclonautes

(En constante augmentation) :

- Druides prescripteurs
- + Potion générique
- + Protocoles sérieusement appliqués

= Gens indifférents, disent-ils !
Et qui re-boivent modérément sans effort !



Brasseries Krotambourg



Je suis plus fort que l'alcool !



Agence Frileuse S'occupant Surtout des Avoirs et du Porte-monnaie de Sanofi



sanofi avent

L'essentiel, c'est d'abord notre santé.

Et pourtant, La guerre des boutons pourrait s'arrêter !

L'évolution de l'AMM (Autorisation de Mise sur le Marché) permettrait la prescription du Baclofène pour la maladie alcoolique. Il faut néanmoins démontrer empiriquement son efficacité par des essais cliniques (coûteux). Ces essais sont généralement financés par les laboratoires mais comme la molécule est déjà générique... Du coup les labos étudient une autre molécule brevetable, avec un nom qui finit en ...fène ! ... Blablabla... Bref, la vraie problématique c'est surtout une question de pognon et d'honneur pour des professionnels qui ont trop les boules d'être passés à côté.

En attendant le réveil des bonnes consciences des réticents du haut, c'est 120 morts par jour en bas...

Il a free, il a tout compris!

Comme je suis né avec deux p'tites ailes sur le casque, naturellement cette solution Baclofène, à contre courant des autres, me parait très crédible....

C'est décidé, je m'inscris sur un forum(*) où je tire ma fusée de détresse. Immédiatement on me tend la main, on me conseille.

En fait, les druides du forum ouvrent en grand les traces d'un autre druide.

Un druide ceinture noire :

Olivier Ameisenix, découvrateur d'une potion miracvlx !
Il est avssi pianix mais c'est surtout son bovqvin que l'on me recommande.

Au début je suis un peu réticent...
Je crains un effet de mode, mais finalement je finis par croire qu'il ne fait pas ça pour le fric...
(Regardez bien, lui aussi fait la cuisine en chaussettes... :)

Allez c'est parti, je l'achète sur amazonix.

Je reçois le bouquin, je le lis, puis je digère.



Critique littéraire :

Ce n'est pas un Goncourt, mais j'adore ! Et surtout je comprends parfaitement son message, car il utilise les bons mots et il sait expliquer les ressentis. Normal ! Il est alcoolique.

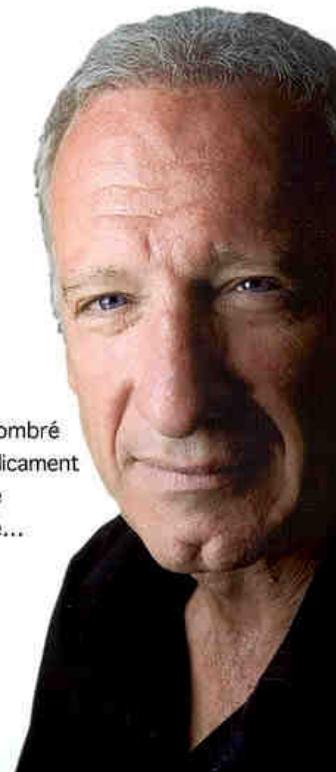
Bref, il perçoit et appréhende beaucoup de choses que les spécialistes imaginent avec difficulté et peinent à comprendre. Certains parlent d'appétence à l'alcool quand lui parle du craving.

Et j'accouche :

- 1- Je comprends mieux ma maladie, je déculpabilise.
- 2- Suis-je un anxieux, un angoissé ? Ben oui, et je l'accepte.
- 3- Sans péridurale, c'est une révélation donc ça fait du bien en sortant.

Dr Olivier Ameisen

LE DERNIER VERRE



«Alors que j'avais sombré dans l'alcool, un médicament m'a libéré de l'envie compulsive de boire...
Ce livre raconte ma maladie et ma guérison.»

DENOËL



Attention, il est aussi Chevalix de l'Ordre de la région d'Honnix.

(*) <http://www.baclofene-alcool.fr> <http://www.forum-baclofene.fr>

Premiers pas

Oki, là j'ai donc vraiment tout compris !

Je suis surmotiv , je transpire des watts, mais mon généraliste ne veut pas me suivre dans ma démarche. J'ai droit au frileux « Je ne d tournerai pas l'usage d'un médicament hors AMM ». Pourtant j'argumente, aucun décès en 40 ans, neurologues qui prescrivent déjà hors AMM... Il ne comprend pas et ne perçoit pas ma détermination. Heureusement, on m'avait averti de cette possible réaction. Et je ne reste pas sur cet échec.

Et paf ! je tombe malade ! Méga Laryngite. Tellement forte que je dois lever les bras pour pouvoir respirer par les aisselles...

Je profite de cette opportunité : j'arrête de fumer et je me force à l'abstinence le temps de trouver un prescripteur.

J'accélère le mouvement. En une matinée, après une trentaine de coups de fils, j'obtiens 3 rendez-vous pour la semaine suivante.

Premier RDV, j'ai mon ordonnance et je commence le Baclofène le 17 Janvier 2011. Ce psychiatre (DU Alcoologie) semble ouvert, il est à mon écoute, je vais pouvoir avancer et progresser avec lui. J'annule donc mes autres RDV.

Début à 30mg, augmentation par paliers de 10mg toutes les semaines.

Très vite je ressens une décontraction et un bien-être incroyable. Je dors comme jamais. Il y a probablement un effet placebo, mais il y a aussi autre chose car physiquement je ressens moins de fatigue.

Je note surtout une diminution significative de mon anxiété et de mes angoisses... Elles sont toujours là mais elles sont simplement moins saillantes et moins envahissantes. Et je peux choisir entre les

survoler ou les affronter. Mais je ne les subis plus. Ho p*tain de carigoulette ! C'est génial !

Cet effet est toujours là aujourd'hui, et à en croire mes prédécesseurs il n'est pas prêt de partir !  
Par la suite j'ai compris que l'alcool avait sur moi un effet partiellement similaire.

Envie d'une clope ? Non !  a c'est du passé !
J'avais fait plusieurs tentatives dans le passé. Donc je connaissais mes faiblesses qui conduisent à l'échec. Et par ailleurs j'ai diminué progressivement (méthode qui m'était moins pénible).
Début décembre j'étais à 15-20 cigarettes / jours.
Fin décembre 7-8.
Début janvier 3 cigarettes / soir.
Je m'étais bien préparé à arrêter, j'ai eu besoin d'un peu volonté surtout le premier mois de sevrage. Mais je dois reconnaître que 80% du boulot revient au baclo !

Le tabac, c'est vraiment du passé !

Ai-je eu un effet placebo ?

Rajoutons aussi l'effet lune de miel avec la molécule... Oui c'est certain, j'ai eu ces effets !
En début de traitement, ils ont été magiques et bénéfiques, en favorisant et en accélérant ma guérison, tout simplement.

Mais voilà, après les 80/100 mg, mon craving a vraiment diminué. Pour disparaître totalement vers 200 mg.
Sincèrement, cet all gement je n'aurais jamais pu l'inventer. Gr ce à ce « plac baclo » j'ai pu découvrir l'ampleur de mon craving. Car c'est seulement une fois libéré que j'ai pu constater combien j'étais emprisonné.

Le craving selon Nightwish



Imaginez, c'est le printemps, vous faites vos courses et vous voyez des fraises et, juste à côté, de la chantilly... Vous en avez l'eau qui monte à la bouche. Paf, vous venez de prendre un Strawberry-craving en pleine face.

Réaction : vous achetez les fraises, et vous vous empressiez de rentrer chez vous pour les préparer. (Si vous n'aimez pas les fraises, remplacez par du saucisson, on parlera alors de ralouf-craving).

Clope-Craving :



C'est un peu pareil, sauf que l'envie devient évanescence dès la première bouffée. L'intensité est cependant plus forte, bien que plus éphémère aussi. Par contre c'est répétitif dans la journée, donc finalement assez différent du strawberry-craving. (Essayez de manger des fraises à tous les repas pendant 1 mois... :)

Alcool-Craving :



Aïe ! Celui-là, quand il vous prend, il peut durer un bon quart d'heure voir une demi-heure si vous avez « bugué » dessus. Et vous ne pensez plus qu'à ça, silencieusement et tout seul, car vous en avez honte.

L'intensité est variable, mais comptez au minimum 10 à 20 strawberry-craving. Bien que cette comparaison n'ait pas vraiment de sens. Car ils ne sont pas du même ordre. A tel point que, sans la chantilly c'est raté mais, sans les glaçons ce n'est pas grave. D'ailleurs à ce stade on s'en fout des glaçons.

Il s'associe naturellement aux moments de fatigue, aux sentiments malheureux ou de frustrations, mais aussi de bonheur et de satisfaction. Bref toutes les émotions sont une bonne excuse pour sortir l'apéro.

A la l'inverse de la clope, l'alcool-craving va crescendo. Le verre appelle le verre tant et si bien que c'est rapidement la dépendance qui pilote, plus vous. Et on arrive finalement à ces situations où l'on boit en cachette et/ou on finit les bouteilles, malgré soi.

Il est souvent réglé comme une horloge : vers 18h (pour moi) on ressent l'appel du pastaga. On résiste, on regarde l'heure, on résiste... et à moins le quart on dit fièrement (pour masquer le soulagement) :

- Moins le quart, c'est l'heure du Ricard !

Voilà, quand on subit cela tous les jours, c'est compliqué d'imaginer l'abstinence.

Plus difficile : s'y résigner.

Plus remarquable : s'y tenir.

Et encore plus considérable : se relever après une rechute (rechute qui va forcément plus bas qu'avant).

Je suis admiratif de cette volonté. Ces efforts de tous les instants qu'il faut produire pour dépasser son craving, systématiquement.

D'ailleurs c'est pas sans raison qu'un abstinent parle de « son combat contre l'alcool ».

Ça m'impressionne !

Mais je préfère la façon BacloTerminator :

Lui il arrive doucement, il prend ses marques et 4 mois plus tard : il SUPPRIME le craving. Simplement et sans effort. Fin du problème.

Connerie-craving :

Heu... là je laisse la parole, c'est une affaire politique, entre autres...

Le craving, selon Wikipédia :

Le craving (de l'anglais « désir ardent, appétit insatiable ») représente une impulsion vécue sur un instant donné, véhiculant une envie de consommation d'un produit psychoactif et sa recherche compulsive ou encore l'application d'un comportement... Envie irrépressible..., besoin compulsif, ...



✚ Baclotopsie 1/2

Je ne suis pas ingénieur mais j'ai quand même l'esprit un peu ...
Bref, faites-moi un dessin et je comprends plus vite...

Ce que je ne comprenais pas c'était l'assemblage des doses dans la journée... J'ai pourtant cherché comme un google, mais je n'ai rien trouvé qui puisse m'aider. Par contre je connais Excel, donc c'est parti je me fais un outil de visualisation que je nomme baclototool.

Pour construire cet outil, j'ai besoin de paramètres, voici ceux que je connais du Baclofène :

- Pic sérique environ 1h30 après la prise (comprenez : temps nécessaire pour atteindre l'effet maximum).
- Demie vie environ 4 heures (après chaque période de 4h il ne reste que la moitié de l'efficacité initiale).

La demi-vie, késako ?

L'efficacité du produit va décroître avec le temps, mais pas de manière proportionnelle. Elle va tendre vers zéro de plus en plus lentement.

Au bout de 4 heures il reste environ 50% de produit actif, après 8h il restera encore 25% (50%/2). Et ainsi de suite 12h = 12.5%, 16h = 6.25%, 20h = 3.125%... et 24 heures après il reste encore environ 1% de produit actif.

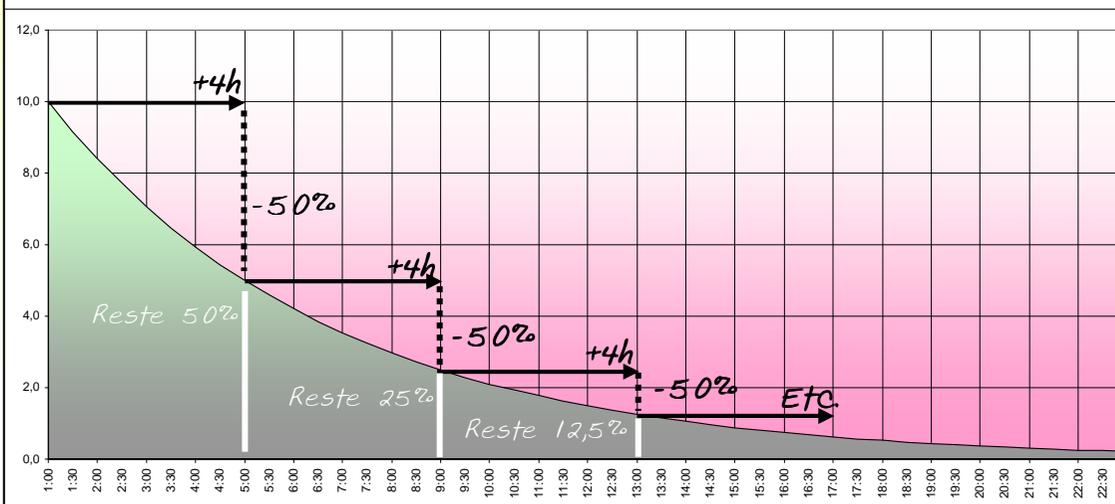
Après un certain temps avec paliers progressifs, ces "micro doses" vont doucement "s'accumuler" pour créer une "infusion" ou une "ambiance" dans laquelle le cerveau va baigner. C'est pour cette raison que le produit ne devient réellement efficace qu'avec du temps. Et aussi qu'il ne doit pas être arrêté brutalement.

Par contre, voici ceux que je ne connais pas :

- L'évolution entre la prise et le pic sérique. Par défaut je la considère comme linéaire.
- L'efficacité exacte restante au moment du pic sérique. Par défaut je prends 100%
- Enfin, intimement lié à ces deux premières interrogations, quand commence la demie-vie ? Est-ce à partir du pic sérique ? Est-ce à partir de l'instant de la prise ? Comme j'ai eu des réponses divergentes j'ai choisi sans assurance : début de la période à partir du pic sérique.

Petite parenthèse, si vous savez m'éclairer sur ces points, ou si vous avez des critiques, je serais heureux de les inclure dans baclototool 2.0 : boboloreille@gmail.com
Voir en annexe pour plus de détails.

Voilà, les bases sont en places et vous connaissez les limites de mon outil de visualisation : il est probablement altéré (pour le moment) par les suppositions que j'ai eu à choisir. Mais il permet néanmoins de se faire une bonne idée, surtout pour les assemblages de dosage.



✚ Baclo topsie 2/2

C'est parti : on avale 10mg de Baclofène.
 Il y a d'abord une montée de l'efficacité qui atteint son maximum (pic sérique) après environ 1h30. Ensuite le produit perd de son efficacité en suivant une diminution d'une demi-vie toutes les 4h00.

Identifions les deux principes fondamentaux :

BacloTerminator :

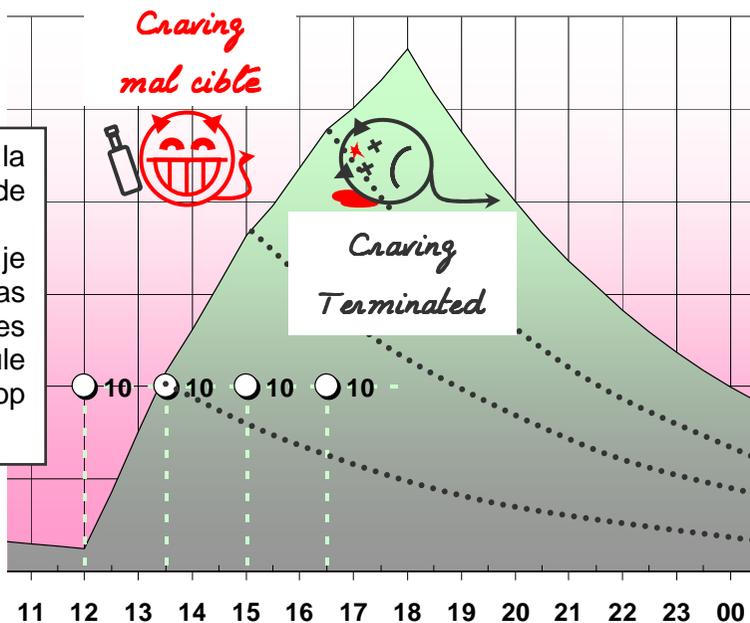
Son rôle est d'atomiser les cravings aux moments-clefs de la journée. Mais tout seul il est inefficace. Il lui faut de l'aide.

BacloPénétrator :

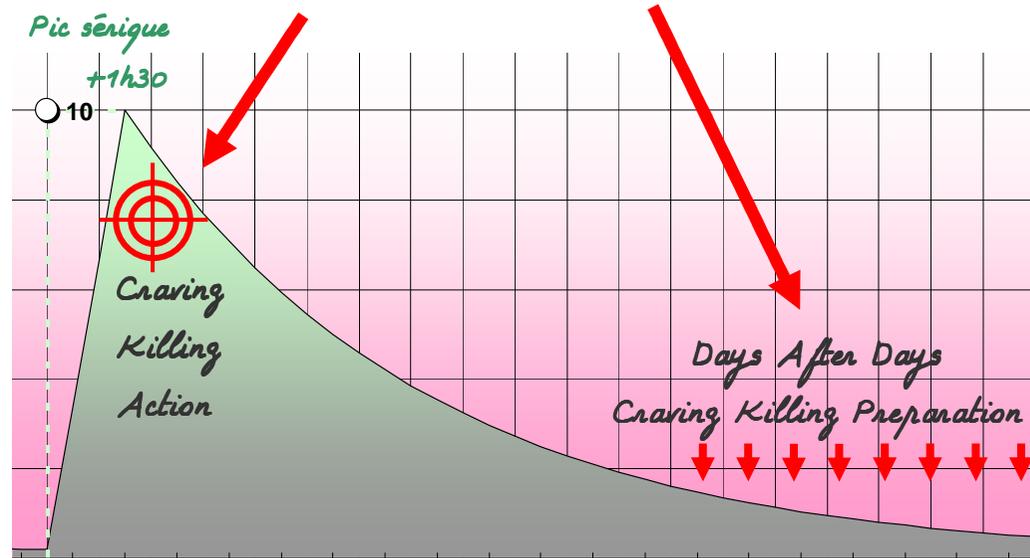
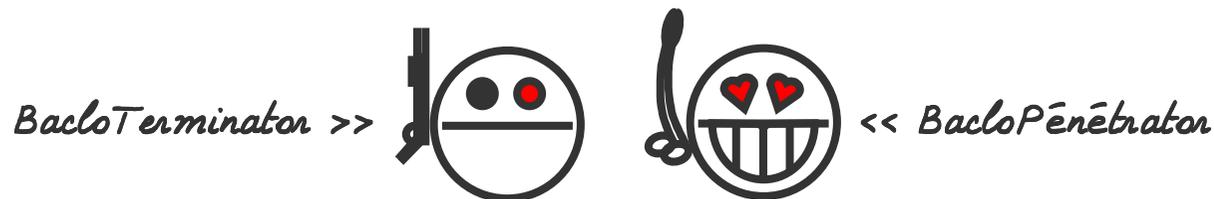
Lui il est tout petit au début, mais il grossit au fur et à mesure des paliers et du temps. Il détache les craving en profondeur et en permanence. Ça permet l'action efficace de BacloTerminator aux moments-clefs de la journée.

🎯 Ciblage du Craving

On remarque que le cumul* de prises (ci-dessous toutes les 1h30) permet de maximiser temporairement les effets du baclofène.
 Le but du ciblage est de confondre cet effet max avec l'intensité max du craving.



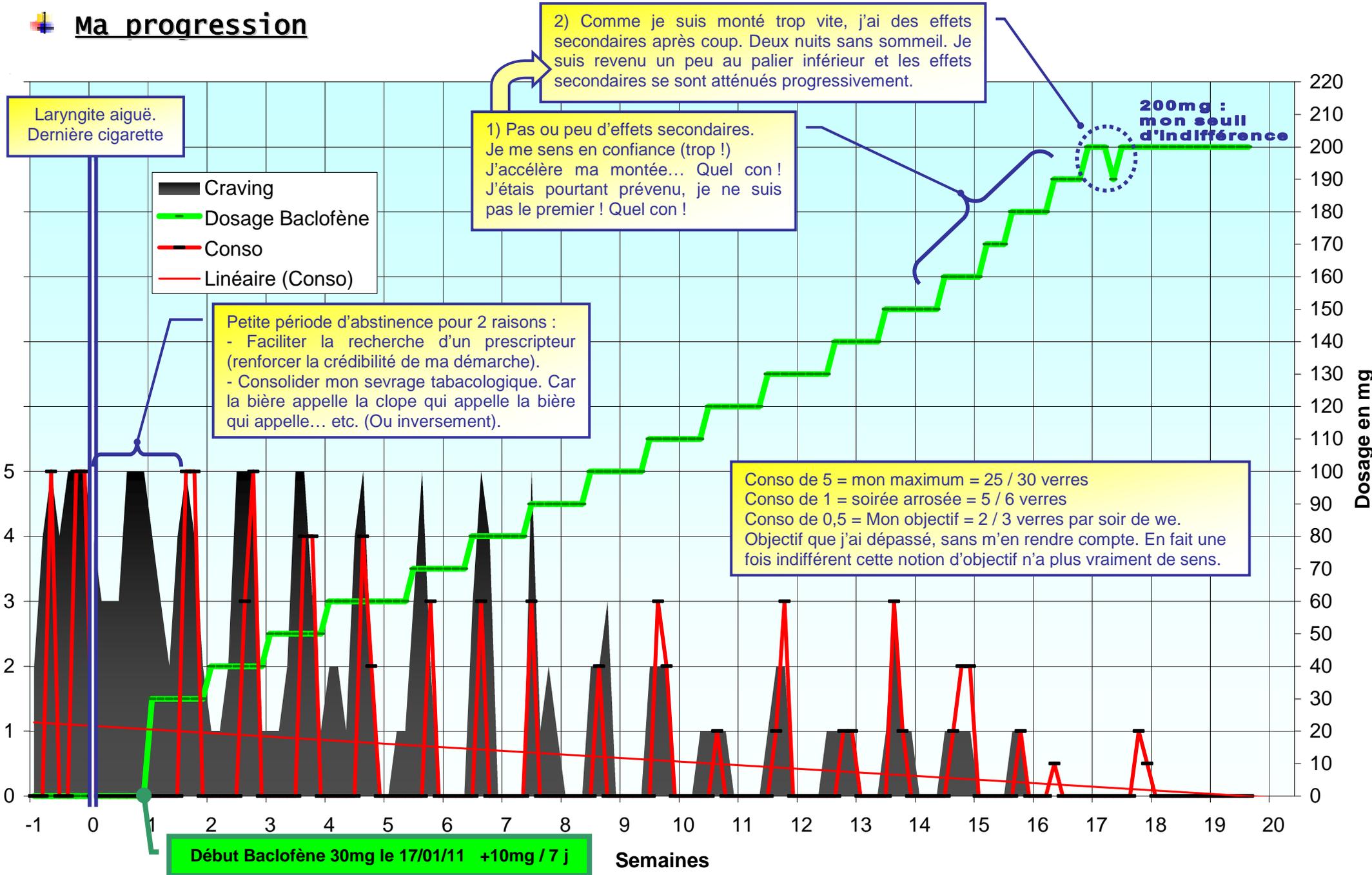
(*) Par contre la redescente est de facto plus forte... Personnellement je ne les tolère pas bien. J'étale les montés et je jugule les descentes trop brusques.



Analogie, pour mieux comprendre :
 Pour enlever une trace de crotte du WC (craving / cerveau) :
 1- Vous mettez du produit WC (BacloPenetrating action)
 2- Vous patientez (temps d'imprégnation)
 3- Vous récurvez (BacloTerminating action)
 Petite différence, dans le cerveau l'imprégnation doit être permanente

Bref, pour niquer le craving, **c'est une question de temps, de dosage et de répartitions dans la journée.** Il y a autant de solutions qu'il existe de personnes différentes (à chacun son craving). Par ailleurs il faut tenir compte des éventuels effets secondaires. Personnellement j'ai beaucoup tâtonné avant de trouver ma répartition idéale.

Ma progression



L'alcool était un **besoin** que je ne maîtrisais plus

Guérison en 4 mois et en continuant de consommer
Je me suis désintéressé de l'alcool, progressivement, sans effort et sans volonté !
C'est vraiment spectaculaire !

L'alcool est devenu un **plaisir** que je gère sans difficulté

⚡ Effets secondaires !

La montée dans les dosages s'est déroulée progressivement et sans grosse difficulté. Le rythme de 7 jours entre chaque palier me convenant parfaitement.

J'ai eu quelques effets secondaires, les plus classiques :
Sédation, engourdissement éphémère des bras, douleurs dans la nuque, digestions bizarroïdes, mais rien de pénalisant, tous se sont atténués avec le temps et finissent par disparaître.

Par contre j'ai eu et j'ai toujours des acouphènes.
Sensation très étrange. Souvent dérangeante et parfois apaisante... qui maintenant ne me gêne plus vraiment (avec le temps...)

J'en ai fait des romans pour crédibiliser le fait qu'à cause de ces acouphènes je ne pouvais pas entendre bébé la nuit... Ça marche encore, alors SVP ne vendez pas la mèche à môman !

Toutes mes aventures sont en annexes.



Un drôle de constat :

Comme vous avez pu le voir, j'ai moins de craving et pourtant je continue à boire ???

Deux réponses : soit je teste l'efficacité du médoc, consciemment ou pas, soit je lâche prise afin de satisfaire le craving.

Car c'est aussi ça qui est spectaculaire avec le Baclofène. J'ai pu « rechuter » ou faire un excès pour tester la molécule. Pas de problème. Ces écarts, qui perdent en intensité, m'apportent de moins en moins de satisfaction. Et le lendemain mon ascension vers la guérison reprend comme si de rien n'était.

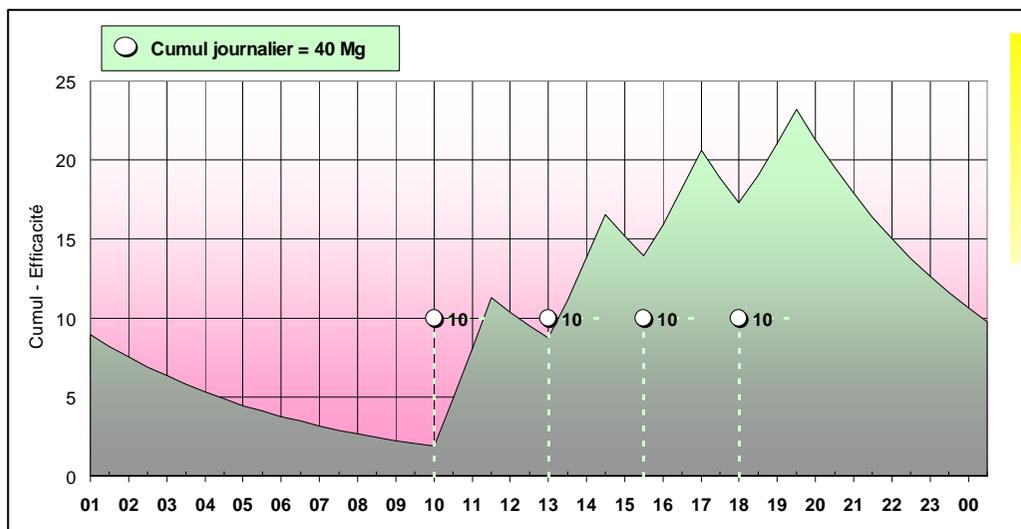
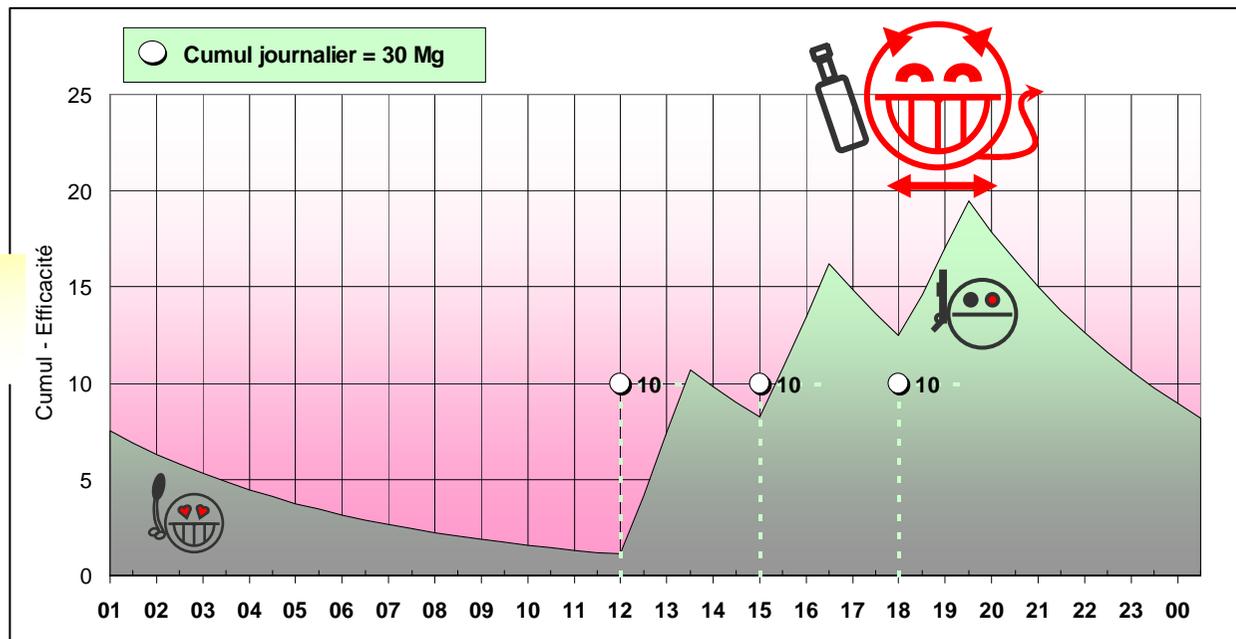
Une dichotomie en quelque sorte, qui m'a fait tendre vers l'indifférence à coup de rechutes de moins en moins fortes. Et finalement avec le temps et au fur et à mesure de mes itérations je me suis progressivement désintéressé de l'alcool.

Si j'avais été abstinent le moindre écart de ce type aurait immanquablement détaché l'épée de Damoclès... une vraie rechute... En partant de ce principe, il doit être effectivement difficile de concevoir une guérison en buvant...

C'est probablement sur ce point que réside la plus grosse incompréhension pour les professionnels. Le Baclofène guérit alors que l'abstinence met la maladie sous un couvercle. Pour l'un il faut une volonté de fer alors que pour l'autre c'est juste l'envie de soigner qui est nécessaire. L'approche et les principes sont complètement différents.

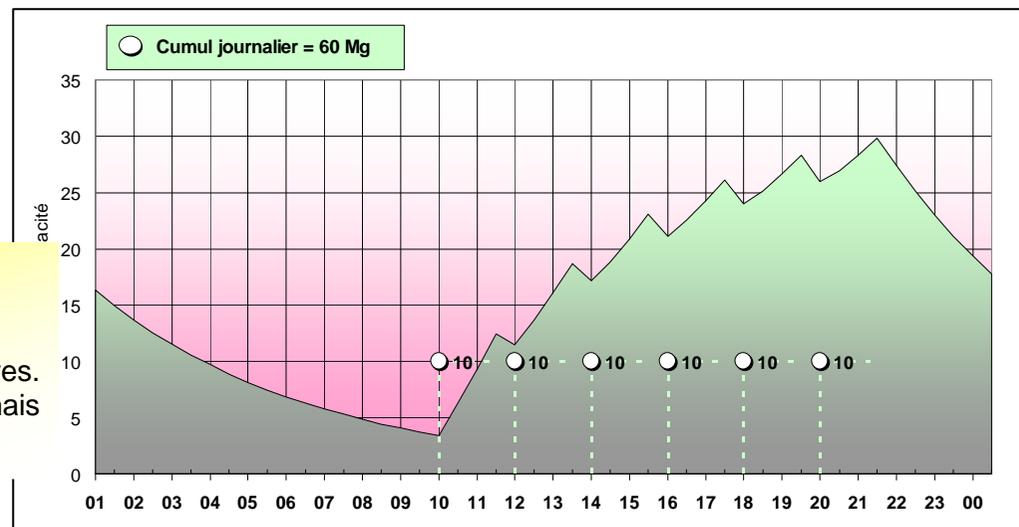
Mes répartitions

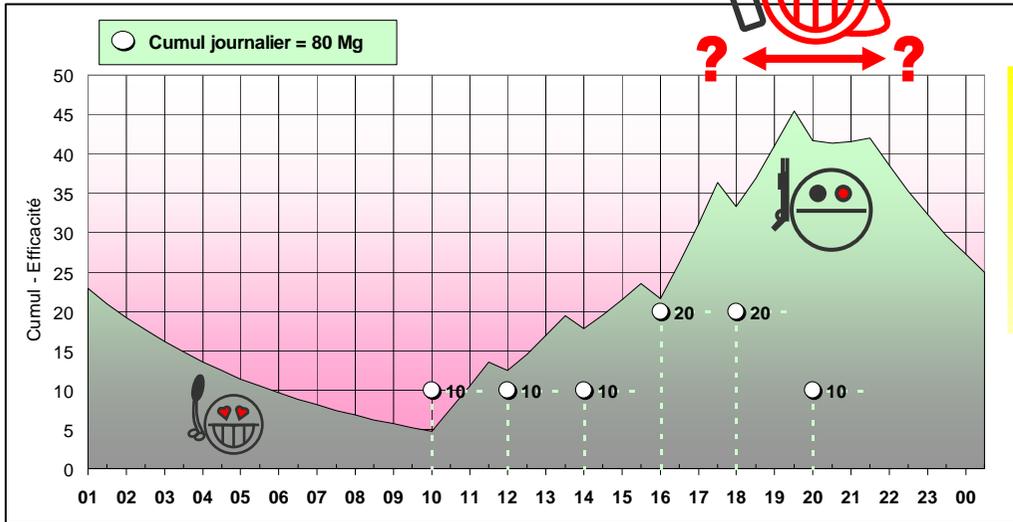
Semaine 0 Début = 30 mg/j
 Je cible déjà mon **craving** de 18h - 20h



Semaine 1 Augmentation de 10mg (chaque palier = 7j)
 Petit resserrage dans les prises. Pas trop quand même, car je découvre ma sensibilité avec le baclofène :
 Un peu de somnolence + effet euphorisant, je suis un moulin à conneries :)

Semaine 3
 J'ai essayé 20mg d'un coup... c'est trop.
 Du coup j'avance de 10 en 10 toutes les 2 heures.
 Cette méthode me permet de bien m'habituer, mais elle nécessite un peu de rigueur.





Semaine 5

20mg d'un coup... c'est bon, maintenant j'y arrive !
 Je tâtonne toujours avec mon craving, j'élargis un peu le ciblage.
 Notez que BacloPénétrator commence à bien prendre sa place. (Attention ses représentations sont incomplètes car elles ne montrent pas les ambiances accumulées par les X prises lors X jours précédents...)

Semaine 8 Je commence à maîtriser

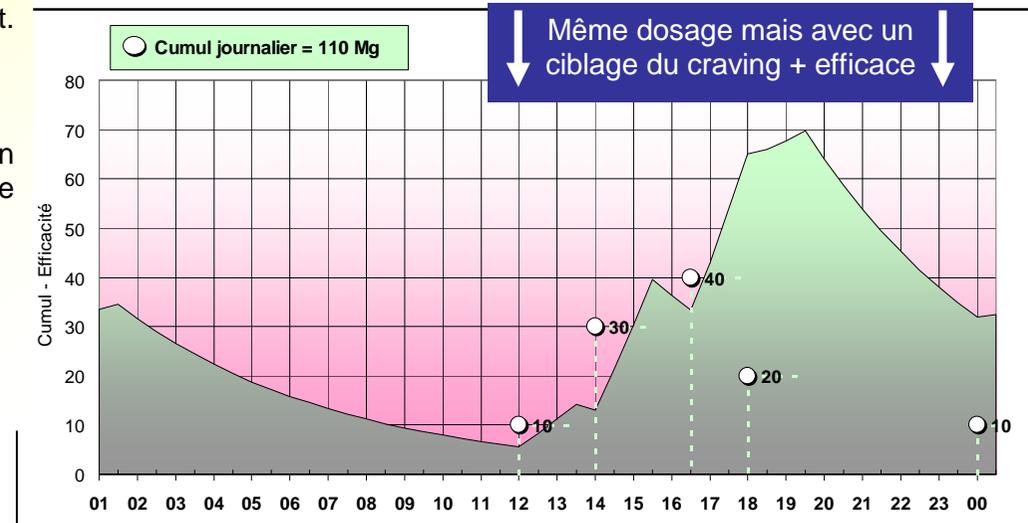
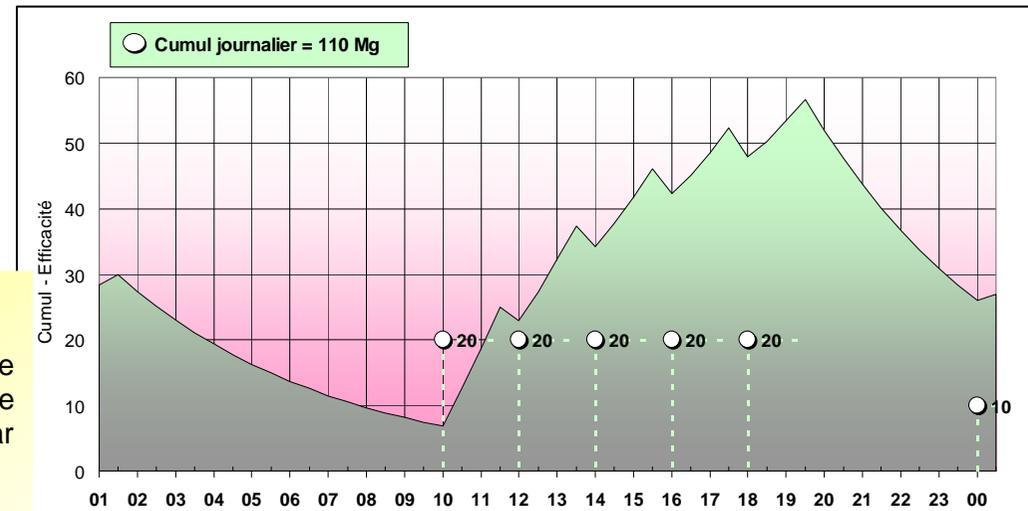
1) Je prends 10mg juste avant de me coucher. Cette dernière dose adoucit la descente que je ne supporte pas bien. Et, bingo : je ne me réveille plus en pleine nuit. Encore un effet typiquement individuel car pour d'autres au contraire cela génère des insomnies.

2) Je ressens très bien les effets sur mon craving : il diminue vraiment. Du coup je consomme moins et **j'oublie mes bières ouvertes**. De tels effets sont impressionnants, je n'aurais pas pu les inventer.

C'est tellement grisant que j'ai envie d'accélérer ma montée en réduisant le temps entre chaque palier. Mais il ne faut pas, d'autres se sont fait mal en voulant aller trop vite. Donc, patience et régularité...

Je tente quand même un truc : je resserre mes prises sur 18h - 20h...

Et ça marche très bien : je n'ai plus de craving !
 Mais il est finalement réapparu ... voir page suivante.



✚ Répartitest

Semaine 8 Aïe ! Je suis gros dépendant !

3^{ème} jour : d'autres petits cravings moins intenses sont devenus saillants. Jusque là je n'avais pas conscience de leur existence...

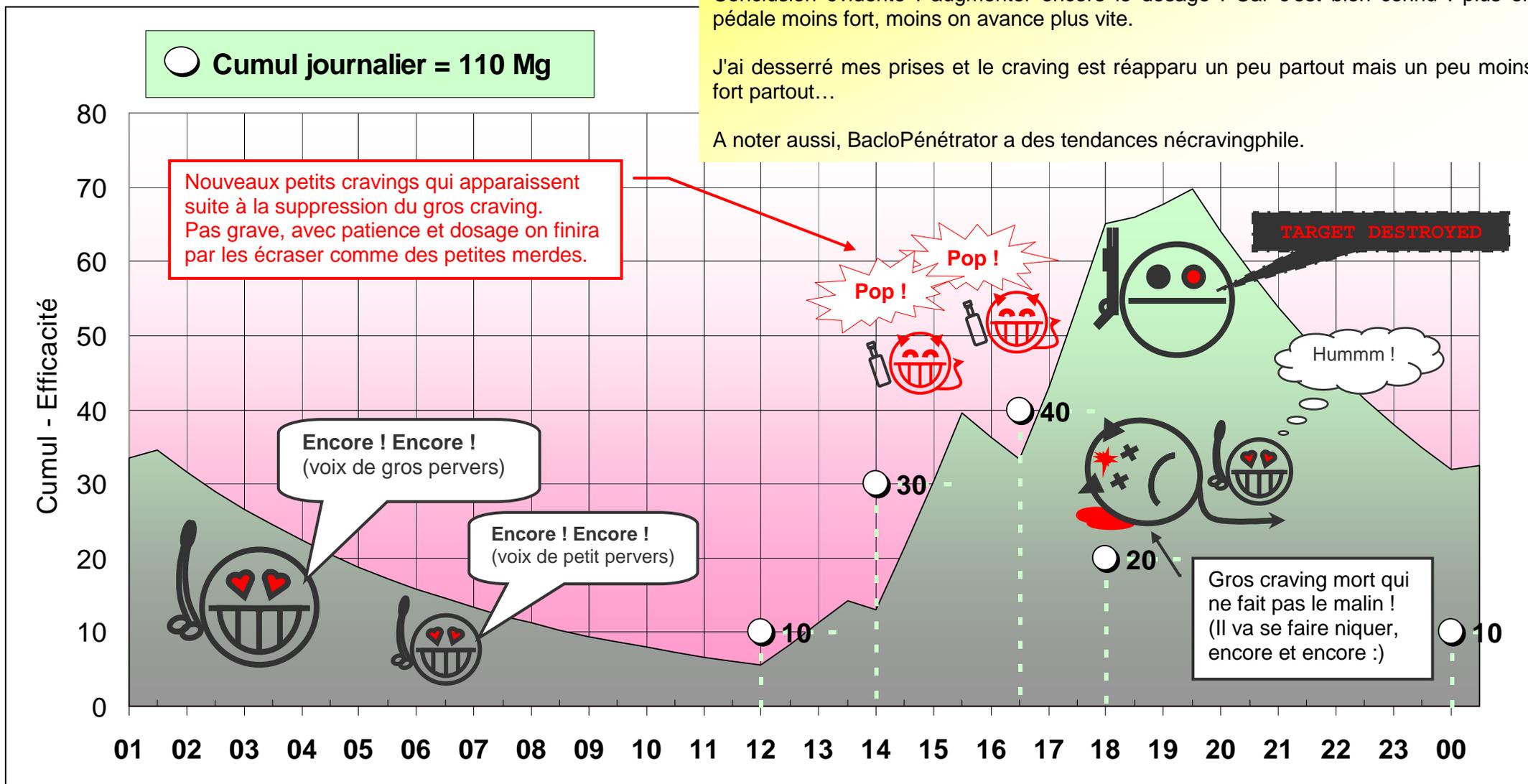
Mon explication : en supprimant le craving intense, celui de l'apéro, j'ai fait contraster d'autres craving moins intenses et que je ne percevais pas auparavant.

Ils étaient moins intenses mais certainement précurseur d'une future alcoolisation matinale... En fait, avec cette expérience j'ai mieux compris mon degré de dépendance que je le sous-estimais jusqu'alors.

Conclusion évidente : augmenter encore le dosage ! Car c'est bien connu : plus on pédale moins fort, moins on avance plus vite.

J'ai desserré mes prises et le craving est réapparu un peu partout mais un peu moins fort partout...

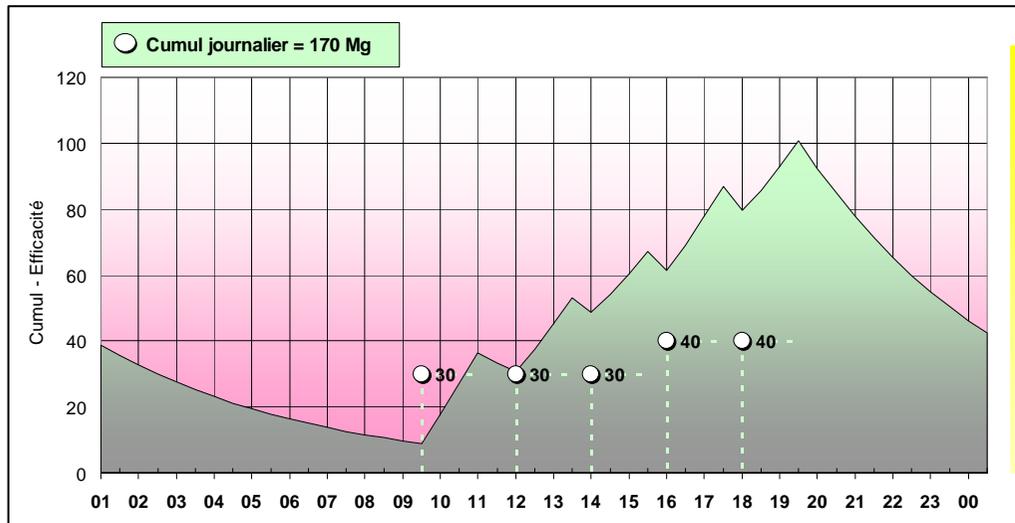
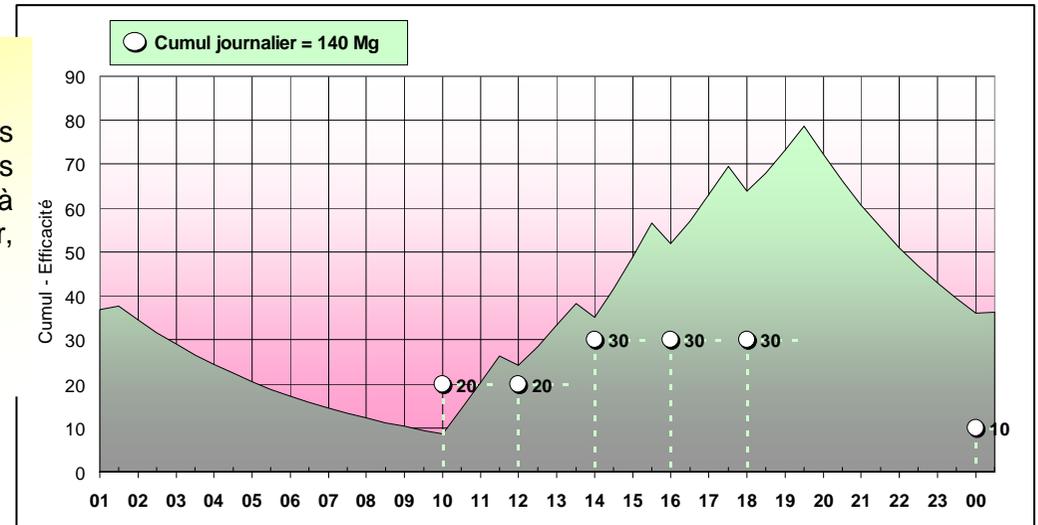
A noter aussi, BacloPénétrator a des tendances nécravingphile.



Semaine 11/ 12 Beaucoup d'effets secondaires

J'acouphène et ça me dérange. J'ai des troubles gastriques. Des raideurs dans la nuque, le bras gauche qui s'engourdit, des confusions mentale et temporelle... Je reste plus longtemps à 130mg. Je patiente et les effets secondaires finissent par s'atténuer, je passe prudemment à 140mg.

Par contre mes cravings sont faibles et deviennent rares. Je suis donc sur la bonne voie, je le sens.



Semaine 15 Très peu d'effets secondaires

J'acouphène juste un peu, c'est même presque agréable. Les autres effets ont significativement diminués sinon disparus.

Je me sens très bien, je me sens en confiance. Trop d'ailleurs, car je fais une bêtise et j'accélère mes paliers... Et je vais en faire les frais ! (Rdv aux 200mg pour une pédagogie à balles réelles).

En attendant, je teste un nouveau resserrage des prises, toujours en visant le craving de 18h - 20h.

Les effets sont excellents, mais nécessitent... voir page suivante.

✚ Répartitest

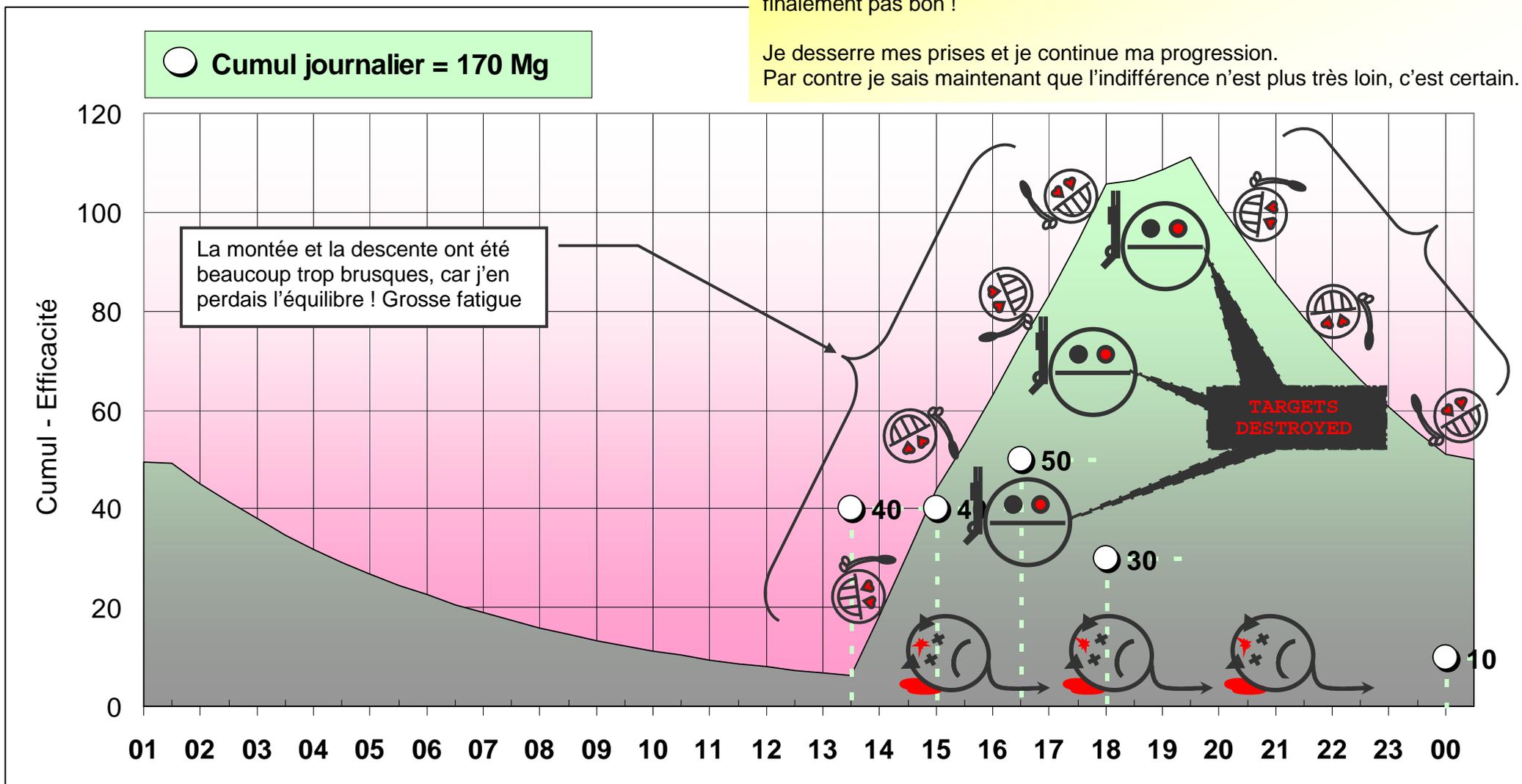
Semaine 15 Disparition du craving

J'ai accumulé les prises toutes les 1h30 pour empiler les pics sériques + une dose de maintien pour le 18-20.
Excellent ! Aucune envie de boire, AUCUNE !

Je me sens très bien... mais j'ai la sensation d'être complètement bourré.
J'ai plus d'équilibre mais j'ai des propos presque intelligents (?!).

Je ne cherche pas loin : c'est à cause de la montée et de la descente qui sont, beaucoup beaucoup trop brusques. Cumuler autant les pics sériques n'est finalement pas bon !

Je desserre mes prises et je continue ma progression.
Par contre je sais maintenant que l'indifférence n'est plus très loin, c'est certain.



200mg 1'indifférence

Et l'indifférence est finalement arrivée !

On le lit partout, quand ça arrive enfin : ben il ne se passe rien... :)

Rien, de rien ...

Rien ?! Comment ça rien ?

Ben Non : rien, rien du tout... !

Donc moi, à partir de rien et sachant qu'il n'y a rien à attendre... j'ai imaginé ... plein de trucs... ☺

Et voici l'extrapolation idyllique que mon cerveau avait finalement réussi à construire tout seul, à partir de rien : (attention je vous préviens avant de poursuivre, c'est n'importe quoi !)

Je viens d'atteindre mon seuil 200mg et ... ding dong ! Tiens de la visite ! Chouette !

J'ouvre la porte d'entrée et là je découvre un mec énorme caché derrière un touffe de cheveux blancs qui tombent jusqu'à ses pieds. Sa tignasse est tellement épaisse que l'on ne voit même pas ses yeux ni ses vêtements.

En fait le seul truc qui dépasse de cette boule blanche, c'est son pif.

Le mec me dit (avec la voix grave et profonde du Chabal qui-veux-manger-un-steack) :

- Salut, je m'appelle INDIFFERENT.

- Ha ?! Heu bonjour ! ... heu ... bienvenue !

(J'étais un peu surpris quand même...)

- Entrez donc, en me serrant contre le mur pour qu'il puisse passer.

- Heu... puisque vous êtes là pour un moment, voulez-vous que je vous montre votre chambre ? Vous n'avez pas de bagages ?

- Non, je suis venu avec rien.

- Donc vous avez besoin de rien ?



- Non, de rien, merci.
- Mais de rien !
- Mais pourquoi vous rigolez ?
- Pour rien !

Bon allez, c'est vraiment n'importe quoi, j'arrête mon délire ici... Bref, ce mec énorme sans visage n'est jamais venu...

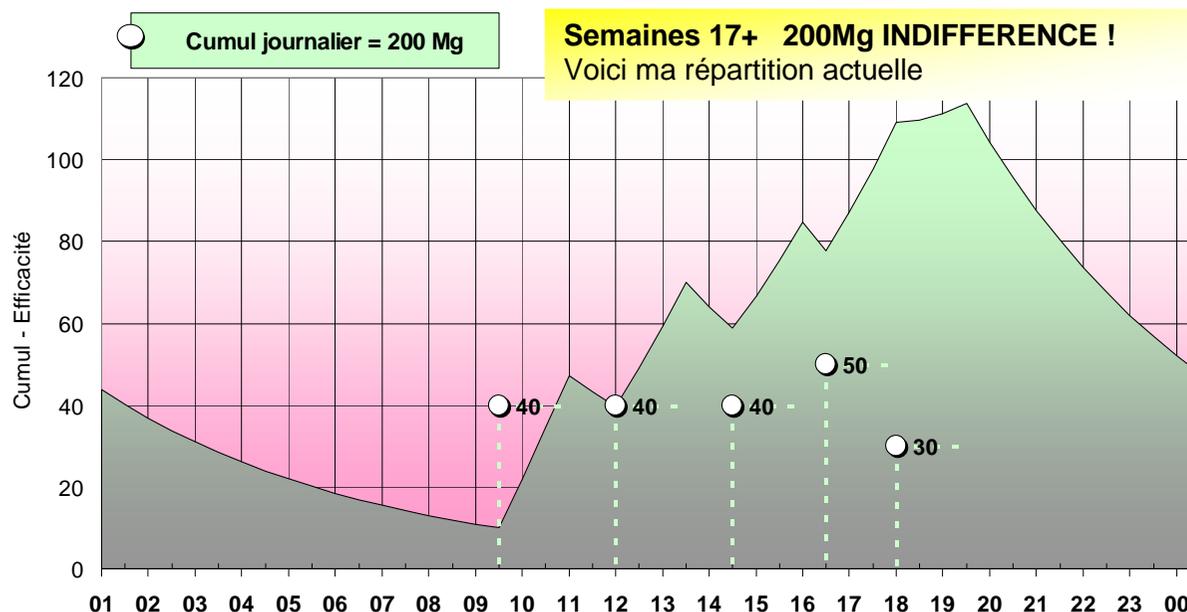
Voici comment j'ai découvert mon indifférence

L'autre soir j'ai ouvert mon frigo, et il y avait des cannettes de bières partout. A tous les étages...

Pourtant, la durée de vie normale d'une binouze dans mon frigo c'est moins de 36h.

J'ai réalisé que je n'avais pas consommé depuis 1 semaine et que j'avais simplement rempli mon frigo par habitude...

Encore maintenant quand je fais mes courses je dois me brider car souvent mes consommations ne suivent plus mes achats, qui sont pourtant déjà plus que raisonnables.



Et demain ?

Changer les habitudes

Le Baclofène supprime le craving, mais il laisse les habitudes...
Hormis le sérieux du traitement, les seuls vrais efforts à fournir dans cette guérison demeurent dans le changement des habitudes, pour moi c'est ça :

- Associer l'alcool au plaisir et non plus au besoin.

Parfois l'ombre de mon craving arrive. Je me sers l'apéro avec un cachet de Baclofène, je sirote, je me ressers encore un verre, ..., et j'oublie que je me suis resservi... Des fois j'essaie de me bourrer la gueule, j'ai beau forcer, ça ne marche plus. Il n'y a plus de craving ni de crescendo. Du coup je me désintéresse de ma cuite-habitude.

- Acheter moins d'alcool :

Je buvais 15 à 20 cannettes de 50cl par week-end, maintenant 2 ou 3 maximum. Si je ne fais pas attention lors des courses ça pose rapidement un problème de logistique (c'est d'ailleurs comme cela que j'ai découvert mon indifférence). Maintenant je regarde seulement les bonnes bières, que je réapprends à déguster. Les packs de krotambourg-50cl-pas-cher, c'est fini ! Et les pipis toutes les 20min aussi.

Et puis entre l'arrêt du tabac et le quasi arrêt de l'alcool, le porte monnaie se porte bien mieux !

- Apprendre à profiter d'une soirée sans être bourré :

... Et ne plus avoir besoin de se « faxer » dans le lit à 2 heures du mat pour ne pas réveiller môman. (Qui de toute façon est anesthésiée par mon haleine de cow-boy).

- Comblé un nouvel espace vide :

Je ne pense plus à l'alcool, je peux maintenant penser à ce que je veux, par exemple écrire mon témoignage...

Bref, sortir de toutes les habitudes conscientes et inconscientes qui ont été générées par l'alcoolisme durant toutes ces années.

On peut laisser le temps faire les choses naturellement, ou on peut accélérer le changement (c'est mieux), c'est au choix !

Dose confort

Je reste à 200mg pendant au moins 1 mois. Ensuite je vais diminuer très progressivement le dosage. Doucement, par de longs paliers de 10mg.

Dès que je ressens le moindre petit craving je remonte si besoin. Il est important de ne pas descendre trop vite car il y a beaucoup d'inertie avec ce traitement.

Conclusion

Le premier pas a été, de loin, le plus dur...

En m'inscrivant sur ce forum, je suis sorti du déni. C'était dur, dur à admettre, dur à digérer... Pas facile de se dire : je suis un alcoolique !

Après il y a eu ma transition abstinent... moins dure puisque motivée par une énorme Baclocarotte, que j'ai finalement attrapée.

Dès lors, tout c'est éclairci, naturellement, simplement...

Puis l'indifférence est arrivée... Enfin ! Là j'ai compris plusieurs choses avec un grand sourire,

- 1- Que je souffrais et bien plus que je le croyais.
- 2- Que je ne souffre plus, car je suis guéri.
- 3- Que j'avais fait le plus dur en arrivant sur le forum. D'ailleurs on m'avait félicité en me disant que c'était ça le plus dur. J'avoue ne pas les avoir cru au départ. Ben ça alors ! c'est finalement bien vrai !
- 4- Je vais pouvoir apprécier une nouvelle vie, l'alcool n'est pas un problème que j'ai mis en sourdine, je n'ai plus de problème. Je suis redevenu normal et je maintiens cet état sans aucun effort.

Vous hésitez, silencieusement ?

Maintenant, c'est à mon tour de le dire, il n'y a qu'un seul pas qui sera dur : le premier, celui que vous ferez pour vous lancer dans l'aventure ! Le reste sera spectaculaire et sans effort de volonté autre que celui de vouloir guérir.

C'est volontaire :

Je n'ai pas traité les aspects reconstruction ou resocialisation dans mon témoignage. Cela aurait été inapproprié.

Bien que j'ai connu un très bas il y a quelques années, ma guérison s'est réalisée dans les meilleures conditions possibles : une famille, un travail, un logement... Evidement, tous ces éléments favorables ont agité sur la rapidité de ma guérison.

Cette situation initiale est une chance dont j'ai profité et que je vais maintenant pouvoir entretenir, sereinement. Je n'ai donc pas à parler de reconstruction ou de resocialisation, sauf pour dire que, grâce au baclofène, j'ai probablement évité d'y goûter. Sur le long terme c'est même certain.

Mais ma vraie chance, la seule, c'est la suppression du craving que m'a offert le Baclofène.

J'ai redécouvert l'alcool plaisir et je me suis dégagé de l'alcool besoin. Simplement, progressivement et sans difficulté, Cette chance de pouvoir être indifférent à l'alcool m'arrive a temps.

Cette chance c'est celle que je viens de vous raconter avec plaisir et humour. En y mettant tous mes talents, avec altruisme, pour que l'édifice Baclofène initié par Olivier Ameisen continue de grandir. Je ne suis ni le premier ni le dernier à témoigner de cette délivrance.

Mais le plus important, c'est que **cette chance est là, pour tous**. Elle est offerte à tous les malades qui souhaitent se guérir autrement que par l'abstinence.

Traitement à vie, poils au kiki...

Je vais devoir vivre dépendant d'un médoc à traîner et à gérer partout où j'irais ! (Un des arguments favoris des « professionnels » détracteurs).

Tout comme avant avec le tabac... Je devais penser à prendre mon briquet, mes clopes, mes chewing-gums. Et trouver un endroit fumeur toutes les heures.

Tout comme avant avec l'alcool, en bien pire... Je comptais les jours entre chaque cuites, je m'inquiétais de trouver les munitions du week-end... et se posaient systématiquement les mêmes questions : aurais-je suffisamment pour la soirée ? On reçoit ou on est reçu, comment gérer mes pulsions ?...

Hé bien oui ! Toute cette merde je l'échange sans hésiter contre mes deux petites plaquettes journalières de Baclofène, très discrètes par ailleurs...

Ce n'est pas un traitement anodin... je m'étais même interrogé : suis-je suffisamment alcoolique pour en arriver là ? ... Mais en essayant de me projeter dans le futur, je me suis vite rendu compte que ça finirait mal. Tôt ou tard, j'ai compris que cette dépendance allait évoluer en empirant, quoi que je fasse.

J'ai donc accepté ce traitement comme un diabétique aurait du le faire pour vivre. Mais maintenant que je suis devenu indifférent, **La question ne se pose donc plus** car je jouis d'un bien être que j'avais oublié en étant redevenu normal. C'est assez difficile à expliquer, mais on peut s'y essayer avec l'analogie suivante :

Vous vivez depuis toujours sans chaussures. Vous avez donc les pieds très abîmés.

Un cordonnier arrive et il vous offre des chaussures.

Au début ça fait bizarre, mais rapidement ça va mieux.

Et puis un jour, vos pieds sont guéris.

Vous pouvez même courir à nouveau. Mieux encore, avec vos chaussures vous pouvez aller dans les sentiers caillouteux sans risque. Ceux-là mêmes que vous évitiez auparavant...

Et alors, vous vous posez la question : porterai-je ces chaussures à vie ? Ben oui ! Parce que c'est le pied !

Toujours par analogie, comprenez que ces questions initiales, ces inquiétudes préliminaires ont un sens avant le début du traitement. Mais après la guérison, plus vraiment.

En fait les **nouvelles questions qui apparaissent** sont les suivantes :

Une semelle renforcée devant ou derrière ? (Répartition)

Lacets en bas seulement ou jusqu'en haut ? (Dosage)

Et comme ce sont des chaussures neuves, il faut donc les faire à ses pieds (effets secondaires) avant de les apprécier (seuil).

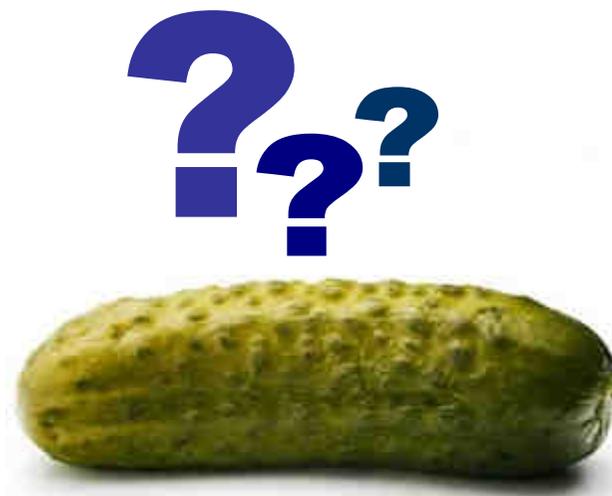
Si vous êtes culs de jatte : SVP, remplacez chaussures par gants.
Si vous êtes manchot : Vous m'avez très bien compris, alors ne faites pas trop les pingouins, heu, les malins je voulais dire.

Fin de l'aventure, début de ma vie.

PS : l'évidence m'ayant déjà crevé les yeux, je peux toujours participer à un essai en double aveugle, pour hurler les effets muets du baclofène aux plus sourds de ses détracteurs !

PS : veuillez m'excuser pour toutes les fautes que j'ai pu oublier

PS : veuillez me pardonner pour toutes les grossièretés et autres phallus que j'ai semé ici et là dans ce témoignage...



Z'avez tout compris ? Quizz alors !

Qu'est-ce que le craving ?

- Une nage particulière, inspirée du crawling, et qui consiste à utiliser ses oreilles plutôt que ses bras.
- Le besoin irréprensible, maladif, insatiable de consommer

Quel est le seul médicament connu qui supprime totalement le craving ?

- Le très fameux mélange Benzodiazépine + Anti-Dépresseurs + Alcool...
- Le Baclofène

Pour niquer le craving journalier, il faut :

- Le circoncire à la défonceuse
- Le cibler avec une répartition judicieuse

L'indifférence s'acquiert (à un seuil variable d'une personne à l'autre) en étant :

- Bien épilé et musclé des oreilles
- Patient, régulier et sérieux

Peut-on continuer à consommer ?

- Non, ... heu ..., Oui !
- C'est comme on veut.

Le Baclofène permet aussi de faire grandir ;

- La taille des seins / du sexe
- L'estime de soi

Quel est l'intérêt pour les industriels de plébisciter l'utilisation du Baclofène :

- Aucun
- Peau de balle

En attendant, il a :

- 120 morts par jour.

Remerciements

Pr. Olivier Ameisen, merci tout simplement pour cette découverte révolutionnaire. Mon témoignage est une petite pierre de plus à votre édifice. Bravo à vous.

Dr De Beaurepaire, pour votre travail et vos exposés qui ont fini de me convaincre de me lancer.

Mon Psychiatre - DU Alcoologie - de vous être écarté un peu des approches classiques. Merci de m'avoir fait confiance pour aller toujours un peu plus loin. Jusqu'à me permettre de trouver mon indifférence.

Merci à ma moitié, à qui j'ai dit :

- Chérie, je suis alcoolique !

- Mais t'inquiète ! Je me soigne au baclofène... en me servant l'apéro, sous son regard incrédule ! (J'exagère un peu quand même).

Merci à elle de m'avoir laisser le temps (jalousement surveillé) de me « soigner » aussi par internet ☺ avec de nombreux forumeuses et forumers.

Merci Sylvie, Smooch, notamment...

Mais aussi Florette, Croquelavie, Bibou, Grenouille, Changethescript, Philippe D, Yves Brasey, Anuck, et tant d'autres...

Et, ne les oublions pas, car ils ont tous été fantastiques avec moi : L'homme de Cron, Baclotor, Prescriptor, Baclocat, Superman, Flash, l'acouphène, l'éléphant,..., le cornichon et le saindoux ☺ ...

Bien à vous.

Bobol'oreille !

Normal normaux, bicyclette vélo.

C'est pas fini, voir les annexes pages suivantes.

Annexe : Méchant acouphène

L'acouphène est un petit parasite qui ressemble beaucoup au pou. A la différence qu'il se loge dans l'oreille et se nourrit d'un miellat appelé baclofène (Substance dont la prescription se démocratise chez les vétérinaires humains).

En mangeant du baclofène, l'acouphène a la particularité d'émettre une succession ininterrompue de micros-pets, gênants pour son hôte car ils sont amplifiés par la cavité auditive.

Imaginez :

Prout

Tout le temps dans votre tête...



Marteau / enclume.

Permettant à l'acouphène de casser les molécules de Baclofène pour pouvoir les manger comme des noisettes. D'où l'expression : « cet acouphène me casse les ... »

Nerf auditif

Il est connecté aux poils du cul. Si si !

Faites l'expérience : arrachez-vous quelques poils :

- 1- Vous allez crier très fort et vous aurez donc très mal aux oreilles.
- 2- Vous allez pleurer, et oui... nerf optique... nerf auditif... tout est relié !
- 3- Vous allez prononcer automatiquement : « Aïe, putain mais quel con(ne) ! » avant même que vous ne l'ayez pensé.

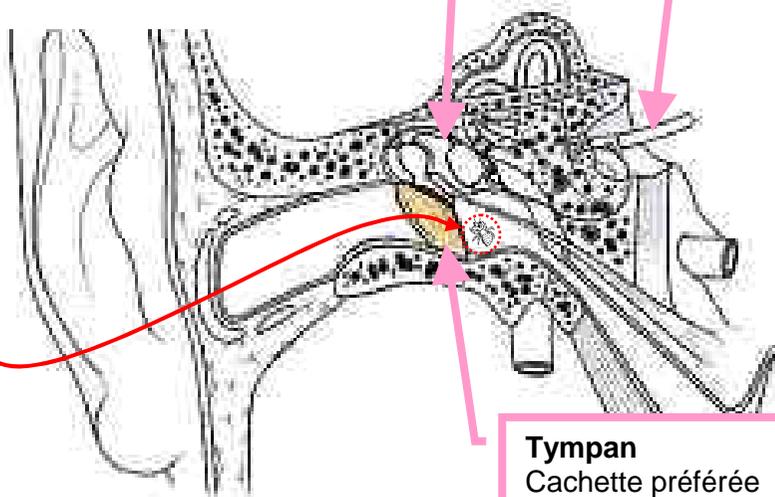
Ce sont tous des réflexes archaïques. Dit de masoching.

Bref, si vous avez tout ça, pas de souci, vous êtes très bien conçu ! Alors convaincu ?

(J'ai aussi tenté l'expérience sur Baclocat, ça marche... mais pas très certain de la traduction de l'effet n°3).



Tympan
Cachette préférée de l'acouphène.



🌀 Chasse à l'acouphène Tentative n°1

J'acouphène !

J'ai essayé la procédure suivante :

Se tenir sur un pied et se pincer le nez en tirant l'orteil de la main opposée.



Beuh j'acouphène toujours !

🌀 Chasse à l'acouphène Tentative n°2

Je remarque, depuis le passage à 50mg que j'ai des acouphènes à chaque nouveau palier. Ils s'atténuent en 2 ou 3 jours mais sont toujours persistants. Et chaque palier les intensifie.

J'ai essayé une nouvelle méthode :

Faire le dos rond, à quatre pattes sur le canapé, avec baclofat sur mon dos...



Bheuu ça marche poâ !

Tout ce que j'ai réussi à faire c'est de créer un courant d'air entre les deux extrémités de mon système digestif.

Résultat : mon chat a bien rigolé, ça sentait pas la rose, et j'acouphène toujours...

🌀 Chasse à l'acouphène Tentative n°3

Matériel nécessaire :

1 aspirateur, 1 cornichon, 1 pince à linge

Procédure :

Branchez l'aspirateur et le laisser fonctionner pendant au moins 5 minutes. (Il est très important de rester à proximité de la source de bruit). Pendant ce temps, préparez-vous :

- Prendre le cornichon, et se le mettre bien profond dans une oreille.

- Prendre la pince à linge et bandez-la entre le pouce et l'index, à proximité de l'autre oreille.

Après les 5 minutes : d'une main, éteindre l'aspirateur et, simultanément de l'autre main, relâchez la pince à linge. Attention ! Il faut être hyper synchro !

Chtack ! Ça y est, vous l'avez bien piégé ! N'oubliez pas de retirer le cornichon du cornichon.

Petit bonus pour les indifférents :

Matériel nécessaire : 1 éléphant, du saindoux, 1 p'tite mousse bien fraîche, 1 transat.

Procédure :

- Offrir l'ensemble pince à linge + acouphène à l'éléphant. Normalement ce dernier vous fera un clin d'œil avec un grand sourire...

- Si vous êtes un peu pervers : Ouvrez le pot de saindoux en regardant l'acouphène et en lui disant : "This is your time baby !"

- Patienter dans le transat avec la tite mousse... vous allez pouvoir vérifier un dicton :

« Avec de la patience et du saindoux, un éléphant peut enculer un pou... »

Explication :

L'acouphène est un petit parasite qui ressemble beaucoup au pou. A la différence qu'il se loge dans l'oreille et se nourrit d'un miellat appelé baclofène (Substance dont la prescription se démocratise chez les vétérinaires humains).

En mangeant du baclofène, l'acouphène a la particularité d'émettre une succession ininterrompue de micros-pets, gênants pour son hôte car ils sont amplifiés par la cavité auditive.

Autre singularité, ses émissions de décibels sont fonction du bruit ambiant. En fait, l'acouphène s'adapte pour ne pas être trop repéré, exemple : dans une ambiance feutrée il fera des petits pets de vicelard. Beaucoup de bruit et il pourrait rendre jaloux un dinosaure.

A noter, l'acouphène a horreur des brusques changements de niveau sonore. Car pendant un instant ça le rend curieux, il doit alors s'arrêter de manger/péter pour voir ce qu'il se passe dehors...

Principe théorique :

En arrêtant brusquement l'aspirateur, l'acouphène réagit comme cela :

Il se dit :

"- Saperlipopette, je vais être repéré !" et il resserre immédiatement son sphincter.

Coléreux, il sort la tête de l'oreille pour s'assurer- avec un faux espoir - que le bruit ne reprendra pas.

Confirmation faite, il se dit : "Greumeuleu de greumeuleu, moi j'vous l'dit : pet contenu = furoncle au cul !"

Et il rentre instantanément dans l'oreille pour aller péter en douce, bien caché derrière le tympan.

Évidemment, vous l'aurez compris, l'aspirateur est un artifice pour le mettre en confiance et, suite à une frustration soudaine, l'obliger à sortir de l'oreille. Selon des chercheurs de la NASA, c'est le seul moyen pour l'attraper.

Le cornichon est là pour l'empêcher de sortir par la mauvaise oreille. A noter, si vous avez 3 oreilles, il vous faudra 2 cornichons. 4 oreilles, 3 cornichons. Etc...

Précautions :

Si vous avez un Baclocat, faire de préférence cette manipulation loin de son regard, il pourrait se foutre de vous. (C'est du vécu).

Si ça rate, ne pas l'ébruiter, sauf sur le forum.

Bon, maintenant vous savez pourquoi j'ai des pansements aux oreilles...

📍 Chasse à l'acouphène Echec tentative n°3 - Explication

Vous l'aviez deviné, la tentative N°3 a été un échec.

J'ai passablement énervé mon acouphène. Il est maintenant sur ses gardes et il se méfie...

Et quoi de plus normal ?

Mettons-nous à sa place un instant et faisons un petit retour sur l'aventure :

Imaginez, vous butinez tranquillement votre baclo dans une bonne ambiance sonore. En plus vous pouvez tartiner des tranches de baclofène avec du miel qui abonde dans les cavités auditives poilues de Nightwish... Vous êtes bien et vous pétez à volonté... Tout va pour le mieux quand tout d'un coup le bruit d'ambiance s'arrête net !? Vite ! Stopprout d'urgence... la pression monte... vous sortez le museau hors de l'oreille, qu'est-ce qui se passe ?

Chtack !

?!

Reflex : Pfuitt ! Z'êtes déjà réfugié derrière le tympan...

What that fucking bord-hell ??! (avec l'accent parigot).

Vous laissez s'échapper un petit prout de stress, puis un énorme pet de soulagement.

Sacrebleu, on vous a tendu un piège ! Ce n'est pas passé loin, heureusement ! La pince à linge n'a arraché que quelques moustaches, avant d'écrabouiller l'oreille de Night...

L'énervement de mon acouphène était donc légitime, et sa vengeance a été terrible : La tentative N°3.1 ayant loupé de peu, je me lance donc dans la tentative 3.2. Même procédé, même stratégie.

Je rebranche l'aspi, je rebande la pince à linge, je re-attends 5 minutes... Je re-stoppe l'aspi en même temps je re-relâche la pince à linge :

Quelle erreur : Chtack !

Ouuuuuuuuuhaaaaaaaiiiiiiiiiiee! 🤪 Snif... gros bobo !

L'acouphène n'a pas la mémoire d'un poisson rouge !

Ce salaud n'est même pas sorti de mon oreille : il a juste tendu mon tympan au bout d'un bâton. Et c'est ça que la pince à linge a attrapé.

Là j'ai vraiment eu bobo...En plus il s'est mis à péter par saccade, au rythme de ses ricanements.

C'est Titi dans l'oreille de gros minet... Donc c'est guerre ! ...

RDV pris pour la tentative N°4 🤪



N'oubliez pas de désamorcer la bombe : commencez par couper le disjoncteur général puis débranchez la prise. On ne sait jamais !
 Pour les CD dans les chaînes HiFi : Munitions inconnues ? Touche à ton cul ! (Conseil d'artificier)

Précautions particulières :

Attention, ne mettez pas de cornichon cette fois-ci ! Il faut que l'acouphène puisse s'enfuir. Et respectez l'ennemi ; Il faut qu'il puisse choisir sa porte de sortie : l'oreille droite ou l'oreille gauche. (Ou les autres, selon les options que vos géniteurs auront pris lors de votre conception).

Ainsi il partira la tête haute et se vantera d'avoir préservé l'honneur de la tribu des acouphènes d'Ile-de-France. Bref, pensez au bail de sortie et soyez diplomate ! Donc SVP, de grâce, ne mettez pas de cornichon !

(Oui, je sais que cet épisode avec le cornichon était très attendu. Et vous êtes certainement déçu(e)s car vous vous attendiez quelque chose de plus cradoX ! Bande de corni-cochon(e)s ! Mais c'est ainsi !
 Rassurez-vous cependant, y'a le saindoux juste après).

Attention, attachez bien votre éléphant ! Car en voyant partir l'acouphène il n'aura qu'une envie :
 Lui courir frénétiquement derrière pour l'attraper et l'.....

Allez, soyons "fair" avec l'ennemi ... finalement ... détachez donc l'éléphant...
 Comme d'hab, décapsulez-vous une t'ite mousse bien fraîche et installez-vous dans le transat pour admirer l'élasticité de votre acouphène... Superman m'avait dit : « Avec de la patience et du saindoux, un éléphant peut enculer un poux... »

Si vous êtes un peu pervers, demandez l'aide de Smooch (animatrice du forum) Elle chuchotera à l'oreille de l'acouphène : "T'inquiète ça va le faire, écoute ton corps" ...



+ Annexe : suite du puzzle

L'alcool en France c'est 45.000 morts par an !



Plus explicite, **120 morts par jour :**



A titre de comparaison, les morts **sur la route** c'est environ **10 fois moins :**



>>> Sacrés politiciens !... avec le baclofène vous avez pourtant un sacré os à ronger !

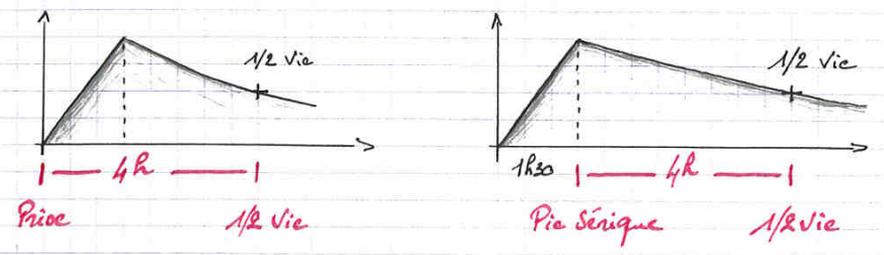
Selon l'OMS :

2,5 millions de décès par an de part le monde.

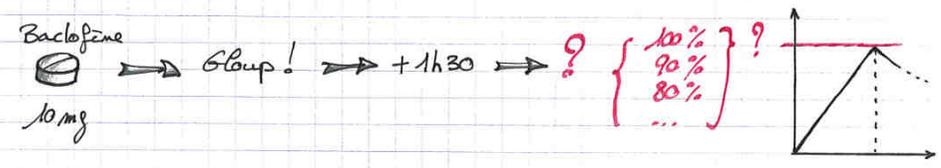
Avec 4% des causes de décès l'alcool est plus meurtrier que le Sida, le paludisme ou la tuberculose.

Cette proportion serait en forte augmentation en Afrique et en Asie.

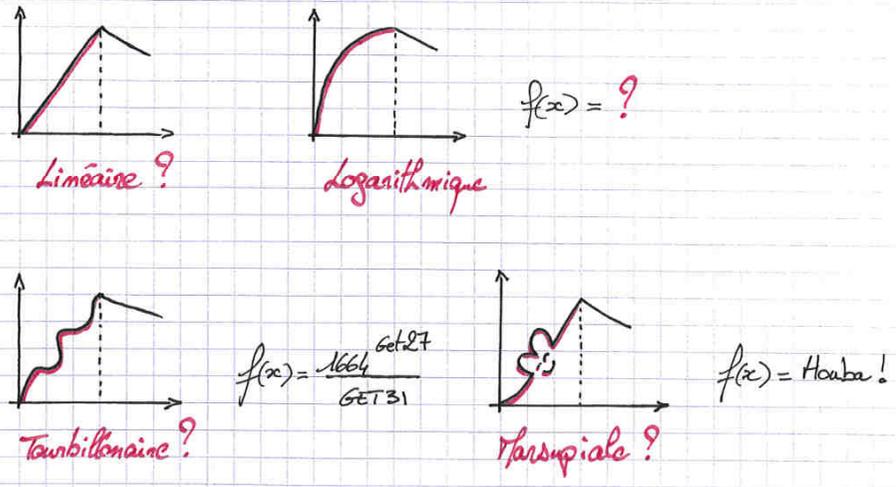
Quand commence la 1/2 vie ?



Que reste-t-il du dosage initial au moment du pic sérique ?



Comment se déroule la montée jusqu'au pic sérique ?



SVP, besoin de précisions pour finir de couper les cheveux en 37 :

Malgré mes recherches, y a des choses que je ne sais pas...

Merci pour votre aide :
boboloreille@gmail.com

Thanks for your help!
Nightwish