

DEPENDANCE

Par **Profil supprimé** Posté le 26/12/2019 à 19h37

Bonjour je ne souhaite pas m'identifier peut-être par honte ...

Je suis jeune j'ai 24 ans , j'ai eu de très gros soucis familiaux j'ai été sous l'emprise de plusieurs personnes , j'ai un petit cœur je garde tout pour moi et certaines personnes en ont profiter ..

J'ai commencer à boire quelques bières il y a 2 ans au début c'était juste de temps en temps je ne penser pas au mal , puis après c'était très souvent le matin je me leve après 2 café je me met à boire cest plus fort que moi si je bois pas cela me stress et m opresse ect ..

Parfois j'ai tellement honte que je me cache pour boire de la a planquer les canettes vide .. j'aimerais avoir des conseils sans jugement svp cela est dur

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/12/2019 à 09h56

Bonjour Manon3105,

Je suis la compagne d'une personne dépendante à l'alcool. Je ne sais pas si mon message t'aidera mais je l'espère. C'est important de ne pas rester seule face à ton problème et de te faire aider par des professionnels de santé.

La première grande étape c'est la prise de conscience de l'addiction et c'est déjà un grand pas.

Maintenant, la seconde étape est d'accepter qu'on a besoin d'aide et qu'il est quasiment impossible d'arrêter seule (cela peut même être dangereux).

Si tu as une bonne relation de confiance, tu peux commencer par en discuter avec ton médecin. A partir de là, deux possibilités s'offrent à toi (dans tous les cas, il faut que tu sois vraiment motivée) :

- sevrage en ambulatoire : le médecin te prescrit des traitements afin de ne pas te mettre en danger (délirium tremens) lorsque ton corps n'aura plus son apport en alcool. En parallèle, il est indispensable de débiter un suivi avec un addictologue (et si tu te sens prête, participer à des groupes de parole).

- hospitalisation (cure puis post-cure) : ça te permet d'être vraiment bien accompagnée sur le plan médical mais surtout sur le plan psychologique. Beaucoup de choses sont organisées pour faire face au sevrage physique puis l'accompagnement vers l'abstinence. Le fait de se retrouver avec des personnes qui ont un parcours parfois similaire au tien permet de sortir la tête dans l'eau. Et puis, personne ne te juge.

Voilà un peu les retours que j'ai pu avoir de mon conjoint, sorti depuis peu d'hospitalisation.

Profil supprimé - 27/12/2019 à 18h25

Bonjour Karika26 ,

Tout d'abord merci pour votre réponse et soutien sans m'avoir juger ,

Hier soir pour la première fois depuis 2 ans j'ai réussi à téléphoner à un conseiller et prendre rendez-vous pour avoir une aide ..

Cela est très dur mais je dois essayer de me sortir de cela même si cest dur

Votre amie avez eu un traitement ?

Une fois j'ai eu du seresta mais avec mon manque de volonté j'ai arrêter par peur de ne plus boire

Encore un grand merci à vous

Profil supprimé - 28/12/2019 à 08h30

Bravo pour cette première démarche ! Mon ami était sous Seresta, un autre médicament pour inhiber l'appétence pour l'alcool et des antidépresseurs en ambulatoire. Depuis qu'il est sorti de cure, il a encore un antidépresseur et un peu de seresta. Pour lui, c'est la cure et post-cure qui lui a permis de vraiment couper (même s'il y a encore parfois quelques rechutes).

Profil supprimé - 30/12/2019 à 11h25

Mon médecin traitant m'avais donner du seresta aussi , je lest pris une fois et j'ai arrêter par mauvaise volonté de ne pas avoir de l'alcool... j'ai peur detre a l'ouest avec ce médicament ect .

Profil supprimé - 06/01/2020 à 02h36

Bonsoir, je bois depuis 3ans à peu près... J'avais arrêter pendant 3 mois puis j'ai repris. Depuis quelques jours j'ai décidé non pas d'arrêter complètementais de diminuer dans un premier temps. La bière du matin à été reportée au soir et les 3 bières du soirs on êtees changées par une seule bière. J'ai également repris le sport, ce qui me fait beaucoup de bien. Le combat est loin d'être gagné, mais j'écoute mon Corp et j'y vais doucement....
