

JE VEUX M'EN SORTIR

Par **lorlayne** Posté le 20/07/2020 à 22h34

J'ai un gros problème avec l'alcool et je cherche à m'en sortir. Je me mets en danger et je change complètement de personnalité. J'ai peur et je sais que je n'y arriverais pas seule.
Comment faire? ou aller? Je suis complètement perdue. Je ne veux plus y toucher! Je sais que ce n'est pas pour moi.
Ce forum vous a t il aidé?
Comment avez vous fait?
Merci beaucoup.

1 RÉPONSE

patricem - 21/07/2020 à 14h04

Bonjour,

Je n'ais pas de solution clé en main, simplement une boîte à outil:

- voir un psychiatre addictologue. Il doit à la fois être à votre écoute et vous prescrire un traitement pour essayer de limiter l'envie d'alcool. Ne vous étonnez pas qu'il faille un peu de temps tester une molécule et que vous serez peut-être amené à en changer au fil du temps.
- voir un psychologue. Il ne vous aidera pas forcément à trouver ce qui est à l'origine de votre consommation mais cela vous donnera au moins un moment dans la semaine qui vous est consacré et vous aidera à dépasser certains points.
- voir un groupe de parole (type AA ou Vie Libre par exemple). Le partage d'expérience est en général positif.

Les forums peuvent aider mais je le vois plus comme un complément.

Pour le sevrage, le faire sous surveillance médicale est préférable (risque de délirium ou d'autres désordres mentaux temporaires). Après le sevrage, une post-cure peut aider à reprendre des forces en se protégeant du monde extérieur. Il y a des cliniques conventionnées et spécialisées qui peuvent vous accueillir dans de très bonnes conditions (espaces verts, activités, etc). Il faut voir ce qui existe dans votre secteur Et cela peut prendre vraiment du temps, plusieurs mois s'il le faut.

En ce qui me concerne, le Revia m'a bien aidé, doublé d'une cure, d'un suivi psy et de la fréquentation d'un groupe AA. Aujourd'hui, je ne prend plus de Revia, je vais toujours voir régulièrement le psychiatre, la psychologue et les AA, et pour l'instant, cela se passe bien.

Courage,

Patrice
