

L'ENNUI DE L'ARRÊT

Par **Anxiolite** Posté le 01/08/2020 à 16h43

Bonjour,

J'ai longtemps hésité à poster ici, je suis déjà venu regarder ce forum il y a quelques mois. A l'époque je refusais d'arrêter de boire, et préférerais noyer mon malheur avec cette "béquille".

J'ai été consommateur de cannabis pendant des années, jusqu'au jour où j'ai croisé la police au volant, et là tout a dégringolé. Perte de travail et refuge dans l'alcool. Cela dure depuis 3, 4 ans. J'ai donc toujours eu une addiction, soit le cannabis, la clope, où l'alcool.

Ma compagne a essayé de me soutenir durant cette période, plutôt longue, mais rien n'y faisait. Je savais que j'avais besoin d'aide, qu'il fallait que j'arrête cette addiction, mais je ne franchissais pas le cap. J'ai un alcool dépressif, je n'ai jamais été violent physiquement. Mentalement sûrement, vivre avec un alcoolique ne doit pas être évident tout les jours.

Nous avons déménagé il y a peu dans une nouvelle région. Et la finalité c'est que n'étant plus là pour elle, elle a trouvé du réconfort ailleurs, et elle est partie.

Je passais mon temps à boire, chaque soir, chaque journée de repos et la finalité c'est que nous ne faisons plus rien ensemble. Le covid n'aura rien arrangé.

Je me retrouve donc aujourd'hui seul, sans grand monde autour de moi, et je ne sais pas comment aller de l'avant. J'ai beau avoir eu un suivi psy durant des années, être aujourd'hui suivi par un addictologue, l'ennui que j'éprouve et difficile à combattre. Le manque de vie. Le retour à la réalité.

J'ai réussi à ne pas boire pendant 3 semaines, et je suis retombé dedans il y a quelques jours. Et durant ces 3 semaines, à chaque instant je pensais à cette bière que je me boirais en rentrant, et au final je ne m'arrêtais pas dans un magasin et n'achetais rien.

Et chaque jour rebelotte, jusqu'à ce que je craque. C'est fou ce pouvoir d'attraction.

Quand je vais sur des forums ce qui revient souvent c'est le fait d'être bien entouré. L'ennui me concernant, c'est que je n'ai pas cet entourage. Je suis quelqu'un de solitaire, mes relations familiales et amicales sont proches du néant, et j'ai beau chercher je ne trouve pas de solutions. et je ne sais plus quoi faire.

Je suis plutôt anti-médicaments, j'ai pris des somnifères pendant quelques nuits en début de "sevrage" et j'ai ensuite arrêté, je n'ai pas envie de quitter une dépendance pour une autre. D'autant plus que j'arrive au final à dormir sans rien, et que le sommeil n'en ai que meilleur.

En espérant que vous pourrez m'aiguiller,

Bonne fin de journée,

3 RÉPONSES

Moderateur - 06/08/2020 à 11h01

Bonjour Anxiolite,

Il semblerait que vous soyez dans une sorte de croisée des chemins. Vous avez arrêté de boire pendant 3 semaines puis vous avez rebu récemment. De fait, vous dites que vous n'avez pas d'entourage pour vous soutenir, vous êtes un peu dépressif, vous vous "ennuyez". En d'autres termes l'abstinence ce n'est pas très rose pour vous et vous ne voyez pas bien le bout du chemin. Alors qu'allez vous faire ? Boire ou essayez de vous reprendre et de poursuivre votre abstinence malgré tout ?

Une réalcoolisation n'est pas une rechute. Ce qui fait la rechute ou non c'est ce que l'on fait après - dans les jours et semaines qui suivent.

Vous avez la ressource de votre addictologue et de votre psy. Vous donnez l'impression que de ce côté-là cela ronronne un peu. Il est néanmoins temps de les contacter ou peut-être d'en changer si vous n'accrochez pas.

Vous n'êtes pas trop "médicaments" mais tout de même, si l'ennui domine, si vous avez des sentiments négatifs, vous avez la possibilité des antidépresseurs. Ce ne sont pas des médicaments qui rendent dépendants bien qu'il soit conseillé de les prendre pendant un temps pas trop long non plus. Nous vous conseillons d'aller consulter votre médecin.

Si vous n'arrivez pas à accrocher avec les gens pour le moment, peut-être néanmoins y a-t-il des activités qui vous intéressent ou qui suscitent votre curiosité ? S'occuper, trouver des activités qui vous apportent du réconfort, du soulagement et vous fassent plaisir est également une piste sérieuse pour tromper l'ennui.

Certes l'alcool rempli, réchauffe, aide à se couper du monde et de ses émotions. Mais aussi il vous fige et vous enfonce dans la dépression. Il empire la mauvaise estime que vous pouvez avoir de vous-même. Il vous fait stagner et vous isole encore plus. L'alcool apporte une sensation de court terme, un soulagement à brève échéance mais au final il vous enfonce.

Je crois que vous en avez conscience, sinon vous n'auriez pas fait tous ces efforts. Des efforts qui ont d'ailleurs tout de même été fructueux ! Résister au craving (l'envie d'une bonne bière) pendant plusieurs semaines montre que vous avez aussi de la force en vous, de la volonté. Il vous manque sans doute juste la petite étincelle qui vous permettra de rendre l'alcool secondaire et moins attractif, de vous faire penser à autre chose qu'aller prendre un bonne bière le soir en rentrant. Vous pouvez trouver cette étincelle à travers des activités régulières et des projets.

Anxiolite je vous souhaite de reprendre confiance en vous. Ce n'est pas facile lorsqu'on vient de se faire quitter mais essayez de regarder l'avenir aussi. Le passé est le passé, ne le laissez pas vous tirer vers le bas. Dans votre démarche d'essayer d'arrêter il y a aussi de votre part la volonté d'essayer de vous améliorer. Entretenez cette flamme.

Nous restons en tout cas à votre écoute. Nous vous souhaitons de pouvoir reprendre le chemin de l'abstinence au plus vite. Ce chemin est un peu ingrat, surtout au début. Il est néanmoins plein de satisfactions aussi, mettez-y votre espoir. A moyen terme vous retrouverez sans doute quelqu'un et un entourage, un équilibre et une meilleure vision des choses. Ne laissez pas l'alcool vous enlever cela.

Notre ligne d'écoute et notre chat se tiennent également à votre disposition pour en parler.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 19/11/2020 à 11h47

Bonjour anxiolotique. J'ai le même soucis que vous. J'ai fait une cure de 15j il y a 3 ans. Mais mon abstinence a été de courte durée. Je suis comme vous j'ai tjs été anti médoc. Mais je pense sérieusement à prendre des somnifères pour m'empêcher de boire le soir car je commence à avoir des pensées suicidaires à cause de cette saloperie d'alcool. Ç pas la solution mais sûrement une aide. Il faut tout essayer je pense.

roland - 19/11/2020 à 12h28

Bonjour Anxiolite,

Je ne sais pas si c'est autorisé ici de mettre des liens vers l'extérieur, dans ce cas Modérateur corrigera ...

J'ai regardé hier soir un Talk TED de Johann Hari dont le lien est ci-dessous, il aborde notamment le problème de l'isolement et la nécessité d'être entouré, ce qui me semble être votre cas.

Je regarde beaucoup de témoignages et de vidéos sur le fonctionnement des addictions, personnellement pour l'instant ça m'aide à comprendre certaines choses.

https://www.ted.com/talks/johann_...=referral&utm_source=tedcomshare