

PREMIER ARRÊT SEULE... ET BEAUCOUP D'APPRÉHENSIONS

Par **Profil supprimé** Posté le 27/10/2020 à 15h37

Bonjour,

Le titre dit à peu près tout mais je vais essayer de développer : j'ai un grave problème avec l'alcool depuis maintenant 13 ans. Ce qui ne m'a pas empêchée d'avoir une vie, un travail, des partenaires, un enfant... J'ai maintes et maintes fois "fait des efforts" comme tenter de diminuer, espacer les prises (bien que je ne boive pas tous les jours, je me prenais une cuite tous les 2-3 jours environ). Sans succès vous vous en doutez.

Il y a quelques mois après un confinement catastrophique (j'avais déjà écrit ici d'ailleurs) j'ai décidé de me prendre en main et de revoir ma psy + aller à la maison des addictions de ma ville. Mes deux rdv à la maison des addictions ont été une catastrophe pas possible, entre infirmière qui ne parle que d'elle sans me laisser la parole et addictologue qui arrive une demie heure en retard alors que j'étais son 1er rdv et est méprisante de façon ostensible.

Ma psy, bien que cela marchait bien avec elle, je n'ai pas vu de changement significatif au bout de tout ce temps, j'ai donc décidé d'arrêter de la voir (il y a aussi des raisons financières...).

Bref tout ça pour dire que j'ai décidé d'arrêter samedi, après une énième cuite où je suis partie en vrille total : pleurs en continu pendant 2 heures sur les bras de mon ami, envie d'en finir coûte que coûte (mon fils dormait quelques mètres plus loin..) et encore un weekend pourri à gérer ma gueule de bois extrême et mes angoisses qui avec le temps deviennent de plus en plus insupportables et me donnent envie de tout casser.

J'ai envie de voir sur le long terme si une abstinence totale va me faire du bien. Je bois car je suis une terrible angoissée et dépressive majeure, bien que je donne le change en société (personne ne s'en doute à part mes proches, on me voit plutôt comme une belle jeune femme, soignée). Au fil de mes pérégrinations psy des dernières années et passages aux urgences pour tentatives de suicide plus ou moins assumées, un diagnostic de stress post-traumatique a été posé. D'où les problèmes d'insomnie, d'angoisse, de dépression, de difficultés sociales etc... Et mon recours éfréné à l'alcool comme catalyseur de toutes ces réjouissances.

Mais bien que l'alcool fasse un effet absolument génial sur le moment, les retombées deviennent de plus en plus dramatiques : une fois l'euphorie passée, je continue à boire et là ça tombe dans le dark total : envie de suicide, de mutilations, et j'en passe. Les lendemains et surlendemain sont comme je l'ai dit une horreur de plus en plus dure à vivre.

Comme je ne sais pas arrêter une fois que j'ai commencé, la solution paraît donc simple : arrêter tout. Mais je suis si seule... Je ne vois plus ma psy, je n'ai pas de traitement médicamenteux (je pique un anxiolytique à mon copain pour avoir des nuits à peu près correctes), je ne veux plus retourner à la maison des addictions et je n'ose pas aller aux AA... Je veux pourtant m'en sortir.

Aujourd'hui cela fait 4 jours que j n'ai pas bu, et je commence à avoir vraiment très envie. Je me jette sur la bouffe comme une affamée, tourne en rond, ne sait pas quoi faire comme activité en dehors de mon travail.

Si vous avez des retours d'expérience, des conseils, des idées pour tenir, vraiment dites-moi. J'ai besoin de soutien.

Merci à ceux qui auront pris le temps de me lire.

Bonne journée.

1 RÉPONSE

Moderateur - 30/10/2020 à 09h56

Bonjour,

Vous êtes repartie très vite, c'est dommage.

Merci d'avoir partagé votre histoire avec nous.

Si vous tournez en rond ce n'est pas très bon signe. Il vous faut des dérivatifs pour ne pas penser en permanence à l'alcool. Généralement les gens essayent de compenser par des activités (sport, marche, activité qui vous fait plaisir) et en en discutant avec d'autres personnes à appeler quand cela ne va pas comme cela. Par exemple des amis (le plus souvent) mais cela peut aussi être un "parrain" dans une association d'entraide ou encore un coup de fil sur notre ligne d'écoute.

Si vous revenez ici je vous encourage à franchir la porte d'un groupe d'entraide. Si les AA vous font peur il n'y a pas qu'eux : Vie Libre, Alcool Assistance, Ecoute Alcool Joie et Santé, la Croix Bleue... sont toutes des associations d'entraide présentes un peu partout en France.

Nous sommes désolés aussi que vous ayez eu cette mauvaise expérience avec la Maison des Addictions. Dans les conditions que vous décrivez, si vous avez eu cette impression, vous avez raison de ne pas persister avec eux. Cependant il y a certainement d'autres solutions de soin proche de chez vous ! A commencer par votre médecin et peut-être un autre centre de soin spécialisé. En tout ne

restez pas seule pour essayer d'arrêter !

Cordialement,

le modérateur.
