

BESOIN D AIDE

Par **Pikachou** Posté le 10/11/2020 à 09h28

Aujourd'hui je m adresse à vous car je me retrouve dans une impasse.

Je sais que je suis alcoolique et cela fait déjà plusieurs années,

J ai eu des périodes " d abstinence" mais peu par rapport à ma consommation d alcool.

J ai découvert les "bien faits" de l alcool alors que j étais encore mineure lors de soirées et je suis vite devenue indépendante .

Ensuite j ai eu mon fils et pendant plusieurs années je ne buvais presque plus.

Puis j ai rencontré des hommes qui aimaient boire et étant très influençable et souvent déprimée j ai replongé.

Attention je n accuse en rien ces hommes car ils ne m ont jamais forcé à boire.

Aujourd'hui je me retrouve à boire tout les jours 2 verres de vins minimum par jour et cela me fait peur.

De plus à cause de ma santé je dois m arrêter de fumée et je ne sais pas si je peux faire les 2 choses en même temps ?

Je ne veux pas passer par les cachets car encore plus peur que l alcool.

Que dois-je faire ?

Ne le prenez pas méchamment, mais je suis heureuse de voir que je ne suis pas la seule à avoir des problèmes avec l alcool et qu il y a aussi des femmes

1 RÉPONSE

Moderateur - 10/11/2020 à 16h09

Bonjour Pikachou,

Il est tout à fait possible d'arrêter le tabac et l'alcool en même temps. C'est même - dans une certaine mesure - recommandé car l'addiction au tabac peut favoriser celle à l'alcool et inversement. En tout cas il y a une relation entre les deux et le fait de continuer l'un et pas l'autre peut affaiblir le sevrage du produit qui a été arrêté.

Cependant arrêter les deux ensemble peut aussi paraître ou se révéler trop difficile. Dans ce cas il est préférable d'arrêter les deux successivement. L'inconvénient c'est que vos efforts de sevrage seront à renouveler deux fois et qu'il faudra plus de temps pour vous sortir des deux produits.

C'est à vous de voir mais tout sera plus facile si vous vous faites aider. Vous pouvez en parler à votre médecin ou à des professionnels des addictions. Par exemple pour le tabac on peut vous proposer des substituts nicotiques (patches, e-cigarette, etc.) qui permettront une diminution progressive, plus douce du tabac et donc moins de symptômes. Pour l'alcool vous pouvez bénéficier d'un accompagnement à la fois médical et psychologique.

Mais il vient la question délicate de "je ne veux pas passer par les cachets car encore plus peur que l'alcool". Tout d'abord vous avez raison de questionner l'utilisation de médicaments. Après tout vous avez un profil sensible à la dépendance et il faudrait éviter de passer d'une dépendance à une autre. Cependant certains médicaments peuvent aussi vous aider et vous soulager. Prescrits dans le cadre d'une relation thérapeutique de confiance et pour une durée définie et limitée, vous prenez peu de risques de devenir dépendante. De plus, certains médicaments qui pourraient vous soulager ne rendent peut-être pas du tout dépendant.

Je crois donc que pour vous sortir de votre impasse actuelle, vous auriez intérêt à rechercher tout d'abord un professionnel de santé avec lequel vous vous sentez en confiance. Vous avez le droit d'en faire plusieurs avant de vous décider. Ce qui est sûr c'est que si une relation de confiance existe et que la personne que vous avez en face de vous est un bon professionnel, alors vous en tirerez vraiment un bénéfice. Dans une relation de confiance vous serez plus libre pour dire "j'ai peur" ou "je ne veux pas de ce médicament" ou "je ne le prends pas" et d'en parler. Un professionnel à votre écoute saura l'entendre et discuter avec vous de ce que vous pouvez faire à partir de là. Les médicaments aident mais ne sont d'ailleurs pas toujours obligatoires. D'autres prises en charge pour vous soulager sont aussi possibles (soutien psychologique, ateliers thérapeutiques, thérapies "douces" ou alternatives reconnues, etc.).

Dans tous les cas nous vous invitons à ne pas jeter le bébé avec l'eau du bain : vous avez le droit d'avoir peur des médicaments et de les refuser mais discutez-en surtout avec les professionnels. Cela vous permettra de vous faire une opinion éclairée et vous donnera plus d'opportunités pour être aidée.

Vous pouvez contacter notre ligne d'écoute ou notre chat pour obtenir les coordonnées de centres de soins spécialisés dans les addictions. Ils traitent des problèmes d'alcool et souvent de tabac aussi. Mais pour le tabac vous avez aussi Tabac info service qui peut vous mettre en relation avec un médecin tabacologue : <https://www.tabac-info-service.fr/>

Bon courage, croyez en vous, vous allez vous en sortir !

Merci de votre confiance pour avoir écrit dans ce forum.

Le modérateur.
