

VOILA 10MOIS D ABSTINENCE ET POURTANT...

Par Maxime08 Postée le 27/11/2020 01:58

Voilà je poste ce message comme ça car ce soir bcp de questions me rongent...Voilà 10 mois que je suis abstinent suite à une hospitalisation à ma demande et je m'aperçois que j'ai véritablement changé de comportement suite à l'arrêt de ma consommation...déjà avec le baclofène que je ne prend plus d'ailleurs j'avais des crises de nerf mais cela fait 3 mois que je n'ai plus de médication...je suis très équilibré et mes crises de nerf sont violentes pourtant je n'ai pas envie de consommer ni de manque je ne comprends pas ! J'en suis venu à me dire que de recommencer pourrais peut-être me permettre d'être moins violent et sur les nerfs car je suis de nature très calme !? Mais une simple vision de moi il y a 1 an me conforte dans le fait d'être abstinent...le confinement n'aide en rien car de nature très actif je ne supporte pas l'inactivité...je vois ma psy la semaine prochaine et cela me semble éternel alors prk pas ce forum ! Merci à vous qui avez lu

Mise en ligne le 30/11/2020

Bonjour,

Nous tenons tout d'abord à vous encourager dans votre arrêt de l'alcool, qui perdure dans le temps, depuis maintenant dix mois.

C'est déjà un très grand pas d'avoir arrêté de boire et de plus vous n'avez pas envie de recommencer. C'est très positif. Nous comprenons en revanche que votre état irascible et vos crises de nerfs soient difficiles à vivre pour vous. Vous avez eu raison de venir nous en parler. Nous comprenons aussi que vous pensiez vous exprimer sur un forum, nous vous joignons un lien en fin de réponse pour y partager votre vécu avec d'autres personnes. Nous vous transmettons également un lien vers le forum de discussion, qui pourrait aussi peut-être vous intéresser.

Nous vivons en effet une période depuis quelques mois particulièrement anxiogène et qui nous empêche finalement de vivre pleinement. Cela peut-être en lien avec votre état. Aussi votre mal-être actuel est peut-être dû en partie au fait que vous ne pouvez pas être libre d'être qui vous êtes et devez respecter un certain cadre. Cela peut créer des tensions qui habituellement sont apaisées avec l'alcool. Il est néanmoins possible que vous appreniez à vous connaître pour savoir quels sont les besoins que vous ressentez derrière ces crises de nerfs et ce côté irascible. Il est fort probable que vous ayez envie de bouger aussi, comme vous nous dites que vous ne supportez pas l'inactivité. Si vous aimez le sport, nous ne pouvons que vous encourager à en pratiquer, soit à l'extérieur, soit chez vous avec des vidéos que vous pouvez trouver sur internet. Il est important de réussir à s'adapter un minimum à la conjoncture actuelle pour la vivre au mieux ou du moins le moins mal possible.

Nous tenons aussi à souligner que c'est une chose très positive que vous soyez engagé dans un travail thérapeutique avec une psychologue. Vous pourrez trouver ensemble quelles sont les raisons de votre mal-être et chercher des solutions pour progressivement en diminuer l'intensité. Vous avez pendant un certain temps consommé de l'alcool pour « gérer » des difficultés personnelles, que vous mettiez alors de côté, et aujourd'hui l'alcool n'étant plus là pour vous « aider », il est normal que vous soyez désorienté. Dans ces moments, essayez d'identifier ce qui pourrait vous faire du bien et vous aider à vous calmer. Vous avez réussi à arrêter de boire, c'est que vous avez les ressources en vous pour y arriver. Ce n'est parfois pas évident car c'est un long chemin où il faut s'armer de patience mais cela en vaut la peine.

Enfin, vous pouvez nous recontacter afin d'échanger davantage avec un de nos écoutants, ils sont aussi là pour cela, notamment en attendant votre rendez-vous. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) et par Chat de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Forums Alcool info service
- Témoignages Alcool info service