

JE CHERCHE DE L'AIDE

Par **Alberty** Posté le 25/06/2022 à 10h57

Bonjour, je ne sais pas vers qui me tourner aujourd'hui alors je tente ici, à l'écrire. Je suis une femme de 31 ans, j'ai un travail, un couple, des amis, une vie bien remplie, mais je bois et aujourd'hui ça détruit ma vie. Je bois depuis longtemps, j'ai mis un temps à me rendre compte que j'avais un problème, et quand je regarde en arrière je me rend compte que chaque problème, besoin de changer de vie, les déménagements, les changements de cercle d'amis car ceux qu'on a ne veulent plus de nous, les ruptures, tout était dû à ma consommation excessive d'alcool. J'ai l'alcool mauvais, même horrible.

Aujourd'hui je n'arrive plus à me contenir, je manque le travail car j'ai trop bu, avant je trouvais des excuses, maintenant je ne préviens même plus. Je suis violente avec mon compagnon, j'ai été exécrable avec des amies. Je fuit les discussions, je souffre trop quand on me met devant mes actions et à part reconnaître que oui j'ai un problème, je n'ai pas de solutions à leur apporter. Je ne peux pas promettre aux gens que j'aime que je vais changer, car malgré tout mes efforts pour essayer de stopper ma consommation, je n'y arrive pas. J'ai l'impression qu'ils me détestent et sincèrement ils ont raison, je me déteste moi aussi.

Je consulte une psy depuis des années, ça fait un moment qu'elle me conseille d'aller voir un addictologue, de me faire davantage accompagner. J'ai franchit le cap il y a 5 jours j'ai pris sur moi et passé des coups de fil, mais il faut croire qu'on est trop nombreux à souffrir, il n'y a aucunes places, tout est complètement surbooké. J'ai pris rdv chez mon médecin traitant semaine prochaine mais sincèrement je ne suis pas sûre de sa réaction, c'est un vieil homme condescendant je ne suis pas à l'aise avec lui je ne sais pas ce que je vais lui dire j'ai peur qu'il ne me crois pas où qu'il ne comprenne pas, je ne vois pas ce qu'il pourrait me dire où proposer comme solution.

Voilà pour moi, si vous avez des conseils je suis plus que preneuse, merci de m'avoir lu.

1 RÉPONSE

Bea90 - 27/06/2022 à 11h53

Bonjour Alberty,

Je me retrouve complètement dans tes dires. Je perds souvent le contrôle quand je bois et je ne parviens pas à limiter ma consommation surtout en soirée. Le lendemain, j'ai honte de mon comportement (j'ai souvent des trous noirs), je culpabilise pendant des jours, et me promets de ne plus jamais recommencer. Malheureusement, je ne tiens que rarement ma promesse et le cycle infernal de la culpabilité recommence, en bref l'alcool gâche ma vie, mon image et ma santé.

Toute comme toi, mon problème d'alcool a/et détruit ma vie. Cela faisait un moment que cela me trottait dans ma tête mais cette fois je réalise que je ne veux plus perdre les personnes que j'aime comme mon copain et je souhaite retrouver une belle image de moi.

J'avais consulté mon médecin traitant en lui parlant de mon problème. Il m'avait prescrit un médicament pour calmer le stress et couper l'envie de boire. Il s'est avéré que ce médicament m'endormais, j'ai donc arrêté de le prendre car j'avais peur de créer une autre dépendance.

Je me suis par la suite dirigé vers psy et ai compris que ma consommation n'était que la conséquence de choses que j'avais besoin de régler. Cependant, travailler sur ses problèmes est long et fastidieux et je ne suis pas encore passer à l'étape de pouvoir me raisonner sur ma consommation d'alcool.

J'ai donc pris un rendez-vous, ce matin, avec un addictologue. Je ne sais pas ce que cela va donner mais le simple fait d'avoir dit à son assistante que je prenais un rendez-vous car j'avais un problème avec l'alcool m'a soulagé et j'ai senti que je passais une première étape.

Je te souhaite beaucoup de courage et de volonté dans ta démarche. En parler, c'est une première étape.
