

J'AI BESOIN D'AIDE

Par **MyIn** Posté le 04/09/2022 à 15h18

Mon problème est loin d'être banal.

Il d'agit de ma consommation abusive d'alcool. J e risque de tout perdre et pourtant je continue.

Mon conjoint m'a déjà jetée dehors à plusieurs reprises et cette fois il me laisse une dernière chance.

J'ai tellement peur de le perdre, de me retrouver à la rue, sans rien et en plus part ma faute.

Je lis beaucoup de bouquin sur ce sujet. Je veux comprendre, pourquoi comment

Je veux juste que ça s'arrête , que ce cauchemar prenne fin. J'ai déjà fais des réunions AA mais je ne suis pas assez régulière pour que cela me procure un quelconque bien être.

Au travail c'est un peu pareil. Je suis indépendante donc ça me permet quelques fois de ne pas aller au travail
.De passer la journée à boire ou bien au lit toute la journée.

Je prends mes somnifères et je m'évade dans le sommeil....

J'ai besoin de soutien mais mes proches malheureusement ne comprennent pas.

Leur propos et leur jugement me fait encore plus de mal et je replonge dans la noirceur.

Aujourd'hui j'avais besoin d'en parler et de trouver un peu d'écoute et d'humanité.

Merci de me lire.

9 RÉPONSES

Today - 05/09/2022 à 09h38

Bonjour MyIn.

Je ne peux que vous conseiller de chercher un 1er soutien auprès de votre médecin traitant, un addictologue ou un csapa.

Cela vous permettra déjà de pouvoir échanger avec des personnes professionnels qui connaissent la maladie et pourront ainsi faire le point avec vous sur les aides médicamenteuses et/ou suivis dans votre démarche d'abstinence.

Les proches peuvent être ou pas un soutien mais ne peuvent se substituer aux soignants. Car l'alcoolisme est une maladie donc il faut des soins.

N'ayez pas honte, ne vous chargez pas de tous les maux...c'est une maladie et il y a des solutions pour s'en sortir.

Vous avez déjà pris conscience de votre état et de votre besoin d'aide....c'est déjà un premier pas pour réussir à vous soigner.

Écrire ici m'a beaucoup aidé. Écrire dans des cahiers aussi pour moi, pour faire le tri dans tout ce pêle-mêle d'émotions qui m'assaillaient. Et avoir aussi un suivi en parallèle....(medecin et psy)

Courage à vous et dites vous que rien n'est perdu.

Face à l'alcool, c'est 24h à la fois....un jour puis un autre....

A bientôt de vos nouvelles

Profil supprimé - 05/09/2022 à 13h56

Bonjour Mlyn

Je suis à 100% de l'avis de Today.

J'ajouterais que lors de mon 1er entretien en addictologie, j'ai été bluffé par la bienveillance, l'écoute et la totale compréhension de ma problématique. Je me suis senti enfin compris et non stigmatisé.

Bon courage

Bien amicalement

Pepite - 05/09/2022 à 15h46

Bonjour Mlyn,

Bienvenue sur ce forum.

Je ne rajouterai rien sur les réponses que Today et Jumbo vous ont données car un encadrement avec des professionnels vous profiteront.

Mais voilà je lis votre indépendance professionnelle, le "je ne suis pas assez régulière" qui montre une sensibilité ou une attitude émotionnelle peut-être, une certaine intuition, n'est-ce pas ? Un besoin de liberté ?

Comment vous fonctionnez ? "Au pif" ?

Si c'est le cas, vous serez rassurée par le cadre souple du CSAPA. Et même si cela ne fonctionne pas, continuer à trouver le thérapeute avec lequel ça match.

Faites vous confiance. C'est vous qui détenez la télécommande de vos choix.

Lorsque vous vous sentirez alignée avec vos ressentis, vous avancerez dans vos soins. Peut-être même vite.

Pour cela, à mon sens, vous avez à progresser sur la défense et sur le NON.

Lorsqu'on est à son compte, on montre une capacité à prendre des risques, à se dépasser. Depuis quand l'êtes-vous ?

Qu'est-ce qui vous empêche de ne pas y aller ?

Est-ce la peur de ne pas surmonter les problèmes ? Ou de vous laisser envahir ? La motivation ?

Ensuite si vous ressentez de la honte, ce qui est normale, vous avez besoin de l'exprimer.

Alors avez-vous honte ? De quoi ?

Vous pouvez écrire tout cela dans un journal intime. Ici aussi car tout est anonyme.

Par ailleurs je tiens à vous dire que je ne suis pas concernée par la dépendance. Cependant j'ai eu un lien douloureux avec l'alcool parce qu'il a détruit notre famille et qu'il rentre dans l'ensemble des facteurs combinés du cancer que j'ai eu puisque j'en consommais. Il n'y a pas besoin d'abuser pour qu'il nuise à notre santé.

Vous allez vous demander ce que je fais là. D'abord vous aimez lire et comprendre. Nous avons 2 points communs qui ouvrent des possibles de communication. Si ok pour vous.

Je souhaite donc vous rassurer sur le dialogue qui reste possible avec une personne qui ne consomme pas.

Pour vous c'est une sorte de retour à la réalité sans honte ni peur du jugement.

En outre chaque post ici est un pas vers un autre chemin. Vous le faites. Cela compte pour moi parce que je ne suis jamais arrivée à communiquer avec mon père que j'ai vu mal jusqu'à sa fin. Personne d'ailleurs ne rentrait dans son monde intime.

Alors qu'attendez-vous comme retour :

Du soutien pour le sevrage ?

Échanger ici sur vos ressentis ?

Des outils de développement ?

Une approche sur la compréhension de votre fonctionnement ?

Par ailleurs, je lis "mon conjoint m'a jetée dehors".

Comment vous percevez-vous ?

Quelle est la qualité de votre relation ?

Qu'est-ce qui n'a pas marché jusqu'ici ?

Cela fait beaucoup de questions mais cela répond à votre désir de comprendre.

Une dernière question si toujours ok pour vous.

Qu'est-ce que vous aimeriez au plus profond de vous ?

Pépité

Profil supprimé - 05/09/2022 à 17h10

Bonjour Pépité

Cela m'attriste beaucoup de remettre le sujet sur le tapis, mais il faudrait sérieusement vous calmer dans vos interventions empreintes d'une certaine passion pour l'exploration de l'esprit.

Les personnes qui viennent ici ont un problème grave avec l'alcool . Ce n'est pas un terrain de jeu pour psychologues amateurs.

Navré si vous vous sentez blessée, mais il y a des limites à tout.

Ps : il n'y aura pas d'autre polémique ni excuse de ma part. Remettez vous un peu en question.

Pepite - 05/09/2022 à 17h26

Bonjour Jumbo,

C'est une censure ?

Sur quel fondement ?

Mon intervention ne vous concerne pas.

Merci de laisser Mlyn s'exprimer. Ou pas.
Qu'elle se sente libre d'écrire ce qu'elle veut.

Pépité

Moderateur - 05/09/2022 à 17h39

Bonjour Jumbo,

Il me semble que c'est à la personne concernée par l'intervention de Pépité - ici Mlyn - de faire éventuellement ce genre de remarque.

L'intervention de Pépité est différente et emprunte de son expérience et de son humanité. Elle répond en cela à la demande de Mlyn, elle lui montre qu'elle est écoutée.

Je vous remercie de respecter le climat de bienveillance qui doit normalement régner ici, d'accepter aussi que l'on puisse avoir des approches différentes.

Vous êtes très bon dans les conseils que vous donnez à l'aune de votre propre expérience et je pense que vous apportez un réel soutien. Laissez de côté le reste 😊

Merci.

Le modérateur.

Profil supprimé - 05/09/2022 à 18h07

Amen

Pepite - 05/09/2022 à 18h26

Jumbo,

Nos réactions sont normales. Le fait de s'affronter révèle que nous sommes capables de nous défendre. C'est cultiver la bienveillance dans nos réponses qui demande un travail intellectuel.

L'égo est notre ennemi à tous et à toutes. C'est lui qui freine ou bloque les changements.

Je fais peut-être de la psychologie à 2 balles mais nous en faisons tous les jours, à notre niveau. N'est-ce pas ?

L'essentiel réside dans le partage, dans l'ouverture du cœur qui est bien blessé par tout un tas de croyances dont on n'a pas conscience.

Je vous remercie pour votre sincérité. C'est elle qui nous aide à avancer.
Ne renonçons jamais à ce qu'il y a dans notre cœur.

Ensuite l'alcool modifie l'être dans le présent et empêche de vivre le présent avec ce qui nous anime et ceux qui comptent.

Tout cela parce que la réalité est insupportable. Ce n'est qu'une vue de l'esprit.

"Cessons d'être gentil, soyons vrai". Ce n'est pas de moi.

Avec toute ma bienveillance, en tout cas j'essaie.

Pépité

Profil supprimé - 05/09/2022 à 19h01

pépité

Je ne vous lis plus, insipide.

La modération a fait un choix qui se tient et que je respecte.

Ma contribution passe avant ces problèmes.
