

SEVRAGE DIFFICILE / CONTEXTE SOCIAL ISOLE

Par **MarieMarie** Posté le 14/01/2023 à 01h15

Bonjour,

Besoin de ventiler un peu : je suis en tout debut de sevrage et cela s'annonce complique.

J'ai 38 ans et ca fait longtemps que je sais que j'ai un probleme d'alcool. J'ai arrete plusieurs fois, deja eu une steatose hepatique (arret de 5 mois) mais revient toujours en pensant controler ma conso, sans grand succes. J'ai plutot une conso en mode "binge drinking" : si je touche a un verre, j'en bois 10, et je bois toujours plus vite que tout le monde. Il me faut d'énormes doses pour etre satisfaite. Pas d'alcool en journee, je peux m'en passer pendant plusieurs jours, mais rapidement si je suis sous pression la consommation augmente en frequence et en quantite. Dernierement je buvais au moins tous les 3 jours (apres disparition de la gueule de bois..) au moins 5 ou 6 verres.

Bref, je sais que j'ai un probleme et commençais deja a planifier mon arret avant les vacances de Noel.

Je travail dans l'humanitaire et suis en mission actuellement dans un contexte isole de tout (comme la plupart des missions). Je vit et travail avec mes collegues, c'est un autre facteur qui me pousse a arreter. Le probleme c'est qu'il n'y a pas grand chose a faire a part boire (conditions de secu compliquees : on ne peut meme pas marcher librement dehors, pas d'acces a du sport, culture, etc). Il reste les livres, les series, le sport en appli fitness ou yoga, et la biere.

Je comptais donc attendre la fin de la mission (en mai) pour etre dans les bonnes conditions pour arreter (aussi pour avoir un accompagnement psy, complique en ligne avec le decalage horaire). Mais voila : de retour en France pour 3 semaines j'ai eu un pepin de sante, que je pense etre du a l'alcool, et ca m'a fait flipper (hemorroïde). Rien a faire sinon attendre que ca passe et supprimer les toxiques. Je suis donc "obligee" d'arreter maintenant, et je flippe.

Je flippe par ce ca ne fait que 6 jours et je suis crevee avec symptomes de sevrage forts (douleurs musculaires, mal de tete, grosse grosse fatigue). La fatigue surtout c'est chaud a gerer sur une mission. Je me complemente en vitamine B et magnesium, mais ca n'a pas l'air de suffir. J'ai peur que ca dure longtemps, car je ne peux pas trop ralentir le rythme de travail (et c'est encore la meilleure activite ici).

Je flippe parce que meme si m'entends bien avec mes collegues c'est complique de parler addictions a des gens qu'on connait que depuis quelques mois, et avec qui on bosse.. mes collegues sont les seules relations sociales que je peux avoir ici.

je flippe a cause du manque d'activite : l'alcool chez moi est souvent lie au facteur "ennui". Lire des livres et regarder des series c'est sympa, mais au bout d'un moment ca lasse..

Je flippe car je ne peut pas m'exprimer sur le sujet, pas de psy, pas de groupe de parole, pas de Csapa...

Bref je me rends compte que je n'ai pas le choix, et je pense que j'arrive vraiment au bout de mes reflexions sur l'addiction. Si je veux etre en forme totalement je sais que je dois arreter de boire longtemps, au moins quelques annees, et entamer une therapie. Mais arreter dans ce contexte me semble tres dur.

Voila je ne sais pas si vous avez des conseils/idees mais en tout cas juste ventiler et echanger serait deja une aide..

Merci de m'avoir lue