

JE ME PRÉSENTE, ET J'AI BESOIN D'AIDE !

Par **gaelic** Posté le 02/07/2023 à 02h00

Ma petite histoire : Il y a une dizaine d'années j'ai voulu divorcer, j'en pouvais plus, j'en dormais plus, mon cerveau ne voulait pas déconnecter ! Après 2 visites chez mon médecin traitant de l'époque, on fait un deal : il me prescrit de l'imovane pour 1 mois, et je dois tenir 3 mois avec... ça marche ! je dors, je dors pas, mais ça le fait ! Je divorce enfin, je déménage et mon toubib part en retraite ! Je reste des années sans médecin traitant, et je ne dors toujours pas ! je fini par boire 3, 4 voir 5 verres le soir pour trouver le sommeil ! Je retrouve enfin un médecin traitant, je lui en parle, sa réponse : si c'est que ça c'est pas grave !

3 RÉPONSES

Today - 03/07/2023 à 18h27

Bonsoir Gaelic.

Un peu "légère" la réponse de votre médecin mais cela montre à quel point l'alcool quotidien est finalement banalisé même chez certains professionnels.....du moment que l'on n'en est pas au stade de boire dès le matin et que l'on assume une vie professionnelle et sociale. La fausse image populaire de l'alcoolique qui fait croire que boire "un peu" tous les jours n'est pas grave tant que ce n'est pas "trop". La limite est très mince.

Donc pour résumer vous buvez pour dormir...votre somnifère/anxiolitique.

Concernant vos insomnies, avez-vous tenté un centre du sommeil afin de faire le point sur les causes possibles ? Ce serait une piste intéressante.

Pour votre problème d'alcool, la seule solution c'est l'abstinence ne serait-ce qu'un temps....on ne dort pas mieux avec l'alcool, juste une "aide" pour l'endormissement mais les doses vont en augmentant malheureusement pour obtenir le même effet, comme toute drogue.

Faire un point avec un addictologue pourrait vous aider.

Arrêter solo est compliqué et aussi très souvent voué à l'échec sur le long terme.

Reparlez-en avec votre nouveau médecin traitant en insistant bien sur le fait qu'à vous cela vous pose problème....et si pas d'écoute, trouvez-en un autre même si je sais que cela est souvent compliqué aujourd'hui.

Courage à vous.

gaelic - 04/07/2023 à 00h13

Bonsoir Today,

Merci beaucoup de m'avoir répondu.

Très pertinente votre réponse, c'est tout à fait ça. Parler à mon médecin traitant (que je n'ai pas choisi) est très compliqué. Pour lui je n'ai qu'à faire de l'hypnose pour dormir, et de l'acupuncture pour arrêter de fumer... et pour la boisson, ben rien du tout, c'est pas grave...

J'aimerais tellement changer de médecin traitant, mais impossible d'en trouver un autre dans un rayon de 60 km.

ça fait quelques temps que je pense à me faire suivre par un addictologue, sans oser passer le cap de l'appeler, votre message m'encourage à le faire !

Encore merci.

Today - 06/07/2023 à 01h10

Bonsoir Gaelic.

Je reviens vers vous concernant votre relation à l'alcool.

De ce que vous présentez, c'est votre somnifère ou anxiolitique.

Vos insomnies ont débuté lors de votre décision de divorce et perdurent depuis....ou avant déjà ?

Addictologue oui pour faire le point sur votre consommation et votre dépendance au produit.

Mais travailler sur les causes de vos insomnies serait peut-être le point le plus important à gérer puisque vous buvez pour réussir à dormir?
