

BESOIN D'AIDE

Par **isaure60** Posté le 28/10/2023 à 16h20

bonjour, je ne sais pas trop si on me lira ici.

je suis plus ou moins portée sur l'excès d'alcool depuis mes 14 ans. j'ai 40 ans aujourd'hui. a part mes deux grossesses, j'ai quasi jamais été abstinente. sauf pendant 3 ans de 2019 à 2022 car je commençais à plonger.

cet hiver j'ai rechuté bien sévèrement.

j'ai enchaîné les sevrages pendant 7 mois en vain, recrutant à chaque fois autour de la 2eme ou 3eme semaine.

du coup ne pouvant faire de cure (situation de garde alternée compliquée) j'ai opté pour une énième sevrage à la maison mais cette fois ci en allant dans un groupe de parole.

Le souci est que je suis tombée amoureuse du coach du groupe, mais vraiment passionnément. Cet exemple d'intelligence de force de sobriété, son aide, tout m'a appelée à vouloir m'abriter sous son aile.

hélas, je réalise qu'émotions vives et arrêt de l'alcool ne font pas bon ménage.

je suis mal, fatiguée, perdue, sans force.

et j'aimerais de l'aide, un avis extérieur, un témoignage.

est ce qu'un membre du groupe d'alcoolique est une personne qui peut être fréquentée ou est ce déconseillé comme avec son thérapeute ?

dois je changer de groupe, cesser de le voir alors qu'il m'aide tant?

j'ai peur de rechuter si je ne le vois plus. nos sentiments sont si forts.

j'ai peur de tout.

tout se mélange.

j'ai besoin de repos, de solitude, je suis épuisée.

abstinente depuis 5 semaines, je suis mille fois plus mal que quand je buvais.

aidez moi je lirai tous vos avis avec intérêt immense.

merci

3 RÉPONSES

Kim48 - 30/10/2023 à 08h21

Bonjour Isaure,

Comment est la relation avec votre coach, est ce que les sentiments sont réciproques ? Parfois on est tellement au bout du rouleau que l'on s'accroche au premier qui nous donne un peu d'attention...il faut faire attention car comme vous dites vous risquez de tout mélanger et ce ne sera pas très bon. Pour le moment concentrez vous sur votre addiction, évitez peut être une relation pour le moment, si vous êtes trop fragile ça risque de vous faire replonger au moindre pépin.

Courage, prenez soin de vous, vous en êtes à 5 semaines c'est génial !!! Le soleil va finir par revenir et vos efforts seront récompensés !!

isaure60 - 31/10/2023 à 17h41

merci beaucoup pour cette réponse ça compte beaucoup pour moi

c'est une relation qui a été immédiatement fusionnelle réciproque et incroyable. certes centrée sur l'abstinence et le combat (il est très solide et fin psychologue) mais aussi sur une bienveillance, une sexualité fort et des sentiments tout de suite évidents.

je réalise avec lui que la vie sans alcool est possible.

mais ma psy me dit que même si ce n'est pas du tout contre productif, et même plutôt positif, on reste sur un schéma d'interdépendance. c'est comme une alchimie qui nous lie.

lui parce qu'il me sauve et me protège, moi parce qu'il est mon coach et que j'ai besoin de lui.

il n'y a pas dans notre relation d'humain à humain de rapport d'infériorité ou supériorité, mais les professionnels disent souvent que quand on se soigne on doit être un peu "hors relation" pour que la guérison ne soit pas biaisée ou conditionnée par une modification chimique supplémentaire qui peut s'ajouter à tous les autres substituts.

c'est pourquoi je me disais que sur le forum il y aurait forcément des expériences ou avis.

Kim48 - 06/11/2023 à 12h31

Bonjour Isaure,

Alors je ne suis pas psy ou un professionnel quelconque mais je me dis que si vous vivez une aussi belle relation il faudrait surtout pas passer à côté. C'est pas tous les jours que l'on vit d'aussi belle histoire...alors vive les modifications chimiques !!
