

J'AI BESOIN DE VOS CONSEILS

Par **Tremel28** Posté le 11/11/2023 à 18h26

Bonjour,

Je vous écrit car j'ai un gros problème d'addiction avec l'alcool. Je ne peux m'empêcher de boire d'inquiétantes quantités de rhum (l'équivalent de près de 70 cl par jour). J'arrive parfois à m'en passer mais c'est très rare... J'ai essayé d'entamer une thérapie il y a plusieurs mois, je suis également allé aux Alcooliques Anonymes, mais rien n'y fait, je suis dans une spirale infernale qui nuit fortement à mon entourage et engendre d'immenses problèmes financiers, et je ne sais plus quoi faire. J'ai besoin d'aide car je crains que tôt ou tard, je risque de ne plus pouvoir revenir en arrière et en arriver à un drame. Quelqu'un pourrait-il m'aider ? Je vous en conjure

..

7 RÉPONSES

Force2Courage - 13/11/2023 à 19h41

Bonjour,

Ne reste pas seul face à ton problème. Tu as fait les démarches d'aller rechercher de l'aide auprès d'un psychologue et des AA, et c'est très bien mais tu as semble t'il besoin d'un soutien plus quotidien. Libère la parole, parle en à tes proches, ta famille, tes amis sincères, etc... Accepte leur aide, accepte leur contrôle bienveillant le temps que tu reprennes pied dans ta vie. Il y a aussi la solution de la cure. Tu découvriras que tu n'es pas seul, et que des solutions existent.

Je te souhaite plein de courage et une belle vie à venir!

cielbleu - 13/11/2023 à 19h49

Bonsoir Tremel28,

Sache que tu n'es pas seul dans ta souffrance. Nous tous, ici, savons à quel point il est difficile de sortir de cette spirale, pourtant ce n'est pas impossible. J'en suis à 8 semaines d'abstinence et je peux te dire que je suis très heureuse de cette nouvelle vie. Quels seraient les bénéfices que tu pourrais tirer d'un arrêt de l'alcool?

Tu dis que tu as essayé d'entamer une thérapie. Ca n'a pas marché? Qu'est-ce qui c'est passé?

Tremel28 - 14/11/2023 à 10h30

Bonjour à toutes et à tous, et merci pour vos messages !

En effet j'en ai parlé à ma famille et à mon entourage car je refuse que cela soit un sujet tabou, j'estime qu'accepter sa maladie permet d'avancer plutôt que de se leurrer et se cacher en niant les évidences... J'ai essayé les AA, le suivi à l'hôpital, la thérapie, et ça n'a pas vraiment fonctionné car il y a toujours une partie de moi qui a du mal à être entouré de personnes qui ont le même problème que moi, ça paraît paradoxal puisque j'écris sur ce site afin de partager avec vous tous mon souci, mais j'ai plus tendance à vouloir m'en sortir seul sans "béquille médicale" ; le terme n'est pas très approprié mais je n'arrive pas trop à l'exprimer autrement. Pour dire clairement les choses, je suis un ancien obèse, je pesais 152 kilos à l'âge de 19 ans et j'ai perdu 77 kilos en un an et trois mois sans suivi nutritionniste, par exemple. Je suis du genre à prendre une décision et à m'y tenir. Maintenant le souci avec l'alcool c'est que ça altère tellement l'alchimie cérébrale que c'est difficile de se battre tout seul, d'où ma décision de m'adresser à vous tous, afin de partager ce que je ressens. Quant à la cure, j'y ai songé mais c'est compliqué avec mon emploi du temps, je suis musicien intermittent, je travaille beaucoup et je n'ai pas envie qu'une cure nuise à ma carrière... Alors cela ne fait que cinq jours que je suis abstinente et je compte m'y tenir car je n'en peux plus d'être esclave de cette saloperie qu'est l'alcool... Alors je compte continuer à partager avec vous mes soucis dès lors que je me sentirais affaibli.

Merci encore à vous pour votre soutien, cela me touche beaucoup !

cielbleu - 14/11/2023 à 13h07

Salut Tremel28,

je me reconnais assez en toi dans ce côté "virage à 180 degrés", ce qui montre de nous une détermination assez forte et c'est déjà un super levier d'action.

J'ai arrêté de fumer du jour au lendemain en 2015 en m'appuyant sur ma seule motivation et ma détermination et ça a marché.

Ceci-dit, en ce qui concerne l'alcool, c'est plus compliqué. J'ai pu arrêter assez facilement pendant plusieurs mois, pourtant à chaque fois je finis par reglisser. Un peu au début et puis petit à petit on repart sur de la conso quotidienne, maîtrisée du lundi au vendredi pour des raisons pro, puis sans limite le week end. Et je dois bien me rendre à l'évidence que ma motivation seule ne suffit pas. C'est pourquoi j'ai

décidé de me faire suivre au Csapa de ma ville. On en est, pour l'instant, aux prémices du suivi (j'ai eu 2 rv avec la psy).
Je sens qu'il me faut comprendre certaines choses pour pouvoir laisser définitivement de côté le produit: un éclairage sur ma manière de fonctionner.

A toi de trouver ta méthode. Si ce groupe t'aide alors c'est déjà bien 😊

continuer - 14/11/2023 à 13h11

Bonjour,

Je comprends votre détresse. Une cure ne pourra pas nuire à votre carrière. Ce qui va nuire c'est votre consommation. Partie en cure en mai 2023 cela a été la chose la plus révélatrice pour moi. 5 semaines pour comprendre, pour stopper l'alcool, pour se sentir mieux pour parler avec des ateliers psy.

Moi non plus je ne voulais pas faire de cure. Je regrette de ne pas l'avoir fait avant. Que des gens bienveillants, que du positif.

Il faut essayer ce que vous n'avez jamais essayé. Seul c'est impossible. J'ai appris beaucoup plus en cure qu'en plusieurs années de psy. N'ayez pas peur de vous lancer. C'est votre santé physique et mentale avant tout. Vous pouvez y arriver. Vous avez les ressources. Courage. 5 semaines dans une vie au vu de ce que cela va vous apporter ce n'est rien.

Louise87 - 14/11/2023 à 17h26

Je suis la mère d'une jeune femme adorable mais qui malheureusement est Borderline et a une addiction à l'alcool, cela s'intensifie ! Elle a un mari adorable et deux enfants de 14 et 10 ans, très gentils et très intelligents, qu'elle gâche ! J'ai besoin d'aide car elle est suivie par une psychiatre depuis de nombreuses années et comme thérapie je suis surprise qu'elle ait des médicaments qui sont nocives en cas d'absorption d'alcool ! Elle conduit, donc met ses enfants et elle même et également et largement les autres en risques ! Elle ne veut pas se faire hospitaliser et être prise en charge ! Je pense et on gendre me suivra dans la démarche l'obliger aux soins (pour tous et grandement pour elle) ! Que faire ! Son Père refuse de lui parler et lorsqu'il le fait-il accentue son écrasement moral ! Moi j'essaie la douceur mais elle me ment toujours (en douceur mais elle ment beaucoup) Merci de me donner un avis ! JE VAIS PÉTER LES PLOMBS CAR JE SUIS PERSUADÉE QUE CELA VA FINIR AU MIEUX PAR UN ACCIDENT AU PIRE DES DÉCÈS et un abîme sans fond du coup ! COMMENT FAIRE

Tremel28 - 14/11/2023 à 22h56

Peut-être qu'une cure m'aiderait en effet... J'y songe tout en essayant de l'éviter, sauf si mes démons me rattrapent, là je n'aurais plus le choix, c'est certain...

Pour vous répondre Louise87, je comprends parfaitement votre détresse, mon père était aussi alcoolique et m'a fait beaucoup de mal jusqu'à ce qu'une tragédie ne survienne. Je ne saurais trop comment vous conseiller, étant mal placé, mais si j'avais eu l'âge de vos petits enfants, j'aurais essayé de parler à mon père afin de lui faire comprendre tout ce qu'il a détruit autour de lui, peut-être que cela résonnerait de façon plus intense aux yeux de votre fille que votre discours compréhensif et celui de son père qui est trop agressif. Quant à la psychiatre qu'elle voit, peut-être que ce n'est pas la thérapeute qui lui convient. Ou alors peut-être quelqu'un de neutre, que votre fille connaît mais qui ne fait pas partie de son entourage familial ? Moi j'ai du mal avec les thérapies et les cures, je le reconnais, mais j'ai au moins conscience de mon problème, et vous pourriez aussi avoir un discours moins compréhensif, la confronter à ses mensonges et à la réalité des risques qu'elle et que sa famille encourent
