

JE N'ARRIVE PAS À M'ARRÊTER

Par Profil supprimé Postée le 25/04/2014 11:29

Bonjour,

J'ai un problème avec l'alcool. Cela n'est pas récent du tout : j'ai 27 ans et j'ai commencé à boire quelques verres le soir après les cours vers 23 ans.
Cela s'est empiré au cours du temps.

J'ai été pris en CDI en 2010 et ai été mis à l'arrêt pendant environ 5 mois pour crises de tremblement dû à un état anxieux... Crises de tremblements... Mais cet état anxieux n'était autre qu'un manque d'alcool qui me provoquait des tremblements.

Aujourd'hui, j'ai perdu mon emploi, ma copine et j'ai l'impression de véritablement TOUT perdre au fur et à mesure (ma famille, mes amis, etc.) et de me détruire. Le problème est que, sans ce foutu alcool, je n'arrive pas à être "normal" en société (je suis d'avance de nature introvertie).

Le déclic qui m'a poussé à faire des recherches sur Internet est lorsqu'une de mes petites nièces de 2ans a sorti "De tout façon, tonton il est tout le temps bourré"... Ca m'a choqué et suis parti me réfugié... Dans l'alcool...

Etant passé par un psychologue, un psychiatre (qui ne fait que me donner du valium à longueur de temps), un sophrologue, aujourd'hui, je ne sais plus trop quoi faire. Un des membres de mon entourage m'a parlé d'une cure de sevrage mais je ne m'en sens pas capable car j'imagine qu'il y a des "sortes de réunion" où il faut parler devant tout le monde et là, ça sera le drame...

Je ne sais vraiment plus quoi faire...

Mise en ligne le 28/04/2014

Bonjour,

Vous avez récemment franchi une étape importante dans votre parcours de dépendance à l'alcool. Vous avez eu un déclic et vous commencez à entreprendre des démarches, des recherches d'informations concernant les soins.

Vous dites « être passé » par un psychologue, un sophrologue et voir un psychiatre qui vous prescrit du valium. Ces démarches ont sans doute eu un effet positif sur vos angoisses. Mais dans la façon dont vous le formulez, il nous semble qu'il manque une coordination de ces soins, ou un sens pour vous. Comme si vous étiez peu acteur de vos soins et/ou comme si vous ne croyiez pas que cela puisse régler votre problème de dépendance.

Vous posez d'ailleurs la question de trouver des soins « ailleurs » ou « autrement » concernant ce problème de dépendance à l'alcool. Il existe différentes formes d'aide et d'accompagnement des personnes dépendantes.

Nous vous en présentons succinctement trois. Des formes d'aide qui se distinguent mais qui peuvent être complémentaires l'une de l'autre, se croiser ou se superposer. Il n'existe pas de règles qui décriraient quelle méthode fonctionne le mieux. En réalité, il est important que la personne concernée par un problème de dépendance, connaisse les différents types d'accompagnement et qu'elle choisisse librement en fonction de ses possibilités et préférences celle(s) qui lui conviendrait(en)t le mieux.

Les accompagnements dans le public sont anonymes, gratuits et non obligatoires.

Pour le sevrage physiologique, c'est-à-dire pour surmonter les états de manque physique, il existe des cures hospitalières. Elles durent de 7 jours à 4 semaines. Ces temps sont consacrés au repos et au sevrage avec un suivi quotidien, médical. Lors de ces cures, des psychothérapie individuelle ou de groupe sont peu proposées.

L'autre type d'accompagnement se fait dans un centre d'addictologie (CSAPA). Ces centres proposent des consultations de médecins, de travailleurs sociaux et de psychologues. Cela vous permet d'aborder la question du sevrage, mais aussi de la dépendance psychologique avec un suivi adapté avec un psychologue par exemple. Vous pouvez également aborder les autres questions qui vous préoccupent : droits, aide au logement, orientations diverses avec un travailleur social. Ces soins sont proposés en ambulatoire (sans hospitalisation) et sont individuels.

Il existe enfin les groupes d'entraide et de parole que proposent plusieurs associations et parfois les CSAPA. Ces groupes sont indépendants des autres types d'accompagnement individuels.

Vous pourrez trouver des adresses de ces structures (CSAPA ou centre de cure) dans notre rubrique « adresses utiles » ou en contactant nos écoutants qui vous proposeront en plus de l'orientation, un soutien et des conseils si besoin. Notre ligne est joignable 7j/7 de 8h à 2h au 0 980 980 930.

Nous vous souhaitons de trouver les structures et personnes qui pourront vous accompagner dans votre démarche.

Bien cordialement.
