

APPEL À L'AIDE

Par **Kaporal17** Posté le 29/05/2024 à 15h01

Bonjour tous le monde, je vous explique mon problème, j'étais réservé étant plus jeune mais un jour les amis m'ont fait découvrir les clubs de vacance avec alcool à volonté. Et j'ai découvert à ce moment là que j'avais une grosse facilité avec les femme en étant quelqu'un d'autre et depuis c'est partis en engrenage. Au début pour s'amuser mais aujourd'hui c'est tous les jours pour paraître plus intéressant avec ma copine surtout depuis qu'on vie ensemble depuis 5 ans (7 ans ensemble). En 2022 j'ai perdu mon père et beau père, événement déclencheur qui a tous accentué au point où chaque événement bien ou mauvais est raison pour boire. J'ai appris leurs décès dans mon salon, chaque minute passé à cette endroit m'angoisse, me stress, etc donc ma seul solution c'est vouloir oublier ça. Aujourd'hui j'en ai marre de cette situation, la seul fois où j'ai rien bu pendant 1 semaine, ça a finit en crise epilepsie hopital etc et depuis j'ai une peur horrible que ça recommence si je stop. Désolé c'est long mais si vous avez des solutions je suis preneur merci car j'ai vraiment envie que tous s'arrête. J'en ai marre des maux de crâne, perte de motivation, angoisse, aujourd'hui j'ai l'impression de plus avoir aucun but, plus de joie de vivre, tous m'ennuie même mes passions sportive etc c'est infernal. J'ai besoin de solutions...merci à vous

2 RÉPONSES

william - 29/05/2024 à 21h01

Bonsoir Kaporal,

Bon je pense qu'il faut que tu te fasses aider par un addictologue car aux vu de tes ATCD de crises convulsives, si tu décides de stopper ta consommation, tu dois être hospitalisé pour ça.
Impossible et dangereux d'arrêter dans ton coin.

Pour prendre rdv avec un addictologue, tu peux contacter un CSAPA proche de chez toi ou alors demander à ton médecin traitant de programmer une hospitalisation dans un service de médecine mais surtout n'arrête pas tout seul.
Parfois les CSAPA font des consultations libres sans RDV le matin mais appel avant.
Ils sont super sympa, c'est leur boulot et le profil des consultants crois moi est très varié.

Aujourd'hui tu as fais un grand pas puisque tu viens d'écrire sur ce site donc tu prend conscience que ce mode de vie te fais du mal et crois moi c'est la première chose et la plus importante.

Il n'y a pas d'urgence à arrêter ce jour sans négativité de ma part.

Alors poursuit ta démarche dans ce sens et fait les choses par étape.
Toute mes pensées

William

Albertin - 30/05/2024 à 10h57

Bonjour à vous, et bravo pour avoir eu le courage de venir témoigner ici.

Votre analyse est très lucide, et vous appliquez déjà le premier « conseil » important, c'est-à-dire avoir conscience d'un problème avec l'alcool.

On est tous ici très humbles quand il s'agit de donner des recommandations ou des conseils à quelqu'un, parce qu'on sait que l'alcool est très vicieux, et que chacun a une histoire qui lui est propre. Il y a quand même des pistes, et des voies sont possibles.

Pour ma part, ce que j'ai beaucoup appris ici c'est qu'à un moment donné, pour certaines personnes, il est plus efficace d'aller vers un arrêt permanent de la consommation plutôt que tenter indéfiniment une « modération » qu'il nous est impossible de tenir quand on est malade de l'alcool. C'est important d'y penser, à cette possibilité d'arrêt permanent, même dans des cas où médicalement parlant on pourrait en théorie continuer de boire encore. Arrêter de façon permanente permet de rendre les armes, et ce n'est pas une punition.

Cette démarche est volontaire, et personnelle, en pratique personne d'autre que vous ne prendra la décision d'un arrêt permanent. Les médecins, sauf cas extrêmes, penchent d'ailleurs vers une modération (mais impossible à tenir pour nous...) et jamais vers l'arrêt total en première intention. Ça sera la même réaction de votre entourage, famille, collègues, en général : « tu es sûr de vouloir arrêter complètement ? même pas un petit verre ? ». Il s'agit donc d'être un peu « rebelle » pour se mettre à l'eau. Paradoxal, non ?

Ensuite, si on se met dans une démarche d'arrêt, il y a la question des travaux pratiques : le sevrage pour commencer. En théorie, si on lit les recommandations médicales, il est nécessaire de se faire accompagner de bout en bout pour éviter les accidents (delirium tremens, anxiété, carences...). Sans compter qu'on peut souhaiter être accompagné pour être soutenu moralement. Vous évoquez vos antécédents, et personne d'autre qu'un médecin pourra vous conseiller et vous accompagner dans cette démarche à mon avis.

A vous de voir, de vous renseigner, de choisir une voie qui vous convienne, les témoignages sont nombreux sur les files de discussion de ce forum. Et leur lecture m'a été très utile quand je suis tombé dessus il y a plus d'un an.

Courage ! et venez nous raconter la suite !
