Forums pour les consommateurs

Alcool et solitude

Par Profil supprimé Posté le 06/11/2014 à 12h08

L'alcool isole... Boire parce qu'on est seul et se retrouver seul parce que l'on boit ! Cercle vicieux.

L'alcoolisation permet d'oublier la solitude pour un temps, l'ébriété donnant une sensation d'accompagnement...

Comment remédier à ce phénomène en état d'abstinence ?

13 réponses

Profil supprimé - 06/11/2014 à 12h50

Bonjour Mimi,

La solitude est difficile et est un ennemi de l'abstinente surtout débutant. Il faut s'occuper l'esprit et être en quête de nouvelles activités. Il faut pas hésiter non plus à téléphoner à quelqu'un pour vider son sac ou aussi venir partager sur ce forum. Sinon, effectivement le risque de boire parce qu'on est seul et être seul parce qu'on boit est bien réel. J'avais aussi cette idée stupide, : boire pour oublier mais surtout pas oublier de boire.

A nous d'inverser cette tendance.

Sébastien

Profil supprimé - 17/11/2014 à 06h47

Et voilà la Mimi en route à nouveau vers des espaces aux senteurs abstinentes !... Donc, aujourd'hui J 3, pas bu d'alcool depuis vendredi soir.

J'ai téléchargé sur le Web une séance de relaxation "Alcool Free", et franchement ça m'aide bien, j'ai presque pas de manque et surtout pas des atroces cauchemars la nuit comme les autres fois...

Bon, j'ai trouvé ce forum bien calme la semaine dernière.

Bisou bisou. Mimi

Profil supprimé - 17/11/2014 à 16h31

Hello mimi

Voui Forum bien calme cette fin de semaine dernière....

J'adore, tu cherches tout pour trouver de nouvelles astuces pour sortir de cette merde. C'est génial Mimi, à force ça va marcher c'est sûr, continues, mets tout en oeuvre comme tu le fais, concentre toi sur une journée et savoure la vie comme elle vient.

Seb avec toi

Profil supprimé - 28/11/2014 à 13h14

J'ai cette même problématique.

Car au delà de l'alcool, j'ai un vide affectif, qui me fait souffrir même sans boire.

Bien sure l'alcool agrave la chose, mais ce n'est que l'arbre si vilain soit-il qui cache la forêt.

Cessez de boire ne suffit pas, et il en est de même avec toutes les addictions quelles qu'elles soient.

Il faut remplacer ses mauvaises habitudes qui comblent le vide, par d'autres plus saines, et ainsi on ne sera plus vulnérable à l'alcool ou autre drogue.

C'est plus facile à dire qu'à faire, mais c'est le plan à suivre.

Arrêtez de boire sans s'attaquer aux problèmes de fond - problème de fond qui en l'occurrence est la solitude, le manque d'amour, et peut-être des carences affectives - revient simplement à éponger le sol sans réparer la fuite d'eau.

Profil supprimé - 28/11/2014 à 16h43

Bonjour ELMosquito

il faut je pense que tu arrive vraiment à mettre des mots sur tes maux, essayer de les expliquer, de les comprendre, il serait judicieux que tu vois qq'un, que ce soit psychologue, psychothérapeute, medecin ou autre mais entour toi de professionnelle qui pourront t'aider a soigné tes blésures.

Profil supprimé - 29/11/2014 à 12h09

J'ai déjà mit mon sort entre les mains de professionnels.

Et tout ce qu'ils ont trouvé à faire pour m'aider dans ma dépression, c'est m'envoyer dans un milieu psychiatrique carceral où il y a agressions, vols, et même viols.

Je n'ai plus confiance en ces gens là.

Profil supprimé - 01/12/2014 à 11h53

Ben oui, Elmosquito, nous ne sommes que 2 à avoir un problème de solitude en parallèle de notre alcoolisme ! Le thème de ce post ne semble guère résonner chez la majorité, mais qu'importe.

Sur une trentaine de personnes fréquentant mon groupe de parole, il semble que nous ne soyons que 2 à être seuls à en creuser et alcooliques !!!

Et pourtant, je témoigne à 100% que mon alcoolisme est directement lié à ma solitude, car dès que je suis entourée (par des personnes qui ne boivent pas d'alcool), je ne pense pas du tout à ça !...

Quant à toi, Clochette, l'alcoolisme n'a rien à voir avec les névroses ou psychoses, et tes copiers-collés de tes radotages identiques sur tous les posts me gonflent plus qu'autre chose... Travaille plutôt ton orthographe que la psy...

Quant à toi, Clochette, l'alcoolisme n'a rien à voir avec les névroses ou psychoses, et tes copiers-collés de tes radotages identiques sur tous les posts me gonflent plus qu'autre chose... Travaille plutôt ton orthographe que la psy...

Quant à toi, Clochette, l'alcoolisme n'a rien à voir avec les névroses ou psychoses, et tes copiers-collés de tes radotages identiques sur tous les posts me gonflent plus qu'autre chose... Travaille plutôt ton orthographe que la psy...

Quant à toi, Clochette, l'alcoolisme n'a rien à voir avec les névroses ou psychoses, et tes copiers-collés de tes radotages identiques sur tous les posts me gonflent plus qu'autre chose... Travaille plutôt ton orthographe que la psy...

Quant à toi, Clochette, l'alcoolisme n'a rien à voir avec les névroses ou psychoses, et tes copiers-collés de tes radotages identiques sur tous les posts me gonflent plus qu'autre chose... Travaille plutôt ton orthographe que la psy...

Bisous bisous. Mimi

Profil supprimé - 01/12/2014 à 14h19

Chrysalide

désolé de te gonfler, j'aide comme je peu et j'ai des soucis avec mon clavier d'ordi, parfois les lettre ne fonctionne plus alors je fais ce que je peu;

merci de ta compréhension

tu es en colère c'est une chose, tu souffre c'est autre chose, et que tu TE DECHARGE sur moi en est encore une autre que JE NE TOLERE PAS.

je te respecte en tant qu'être humain je te prie de faire de meme a mon sujet.

Moderateur - 01/12/2014 à 14h48

Bonjour Chrysalide et Clochette,

Merci de fumer bien vite le calumet de la paix !

Vous voulez toutes les deux aider et parler de vos problèmes. Chacune a sa manière de voir les choses et de le faire. S'il y a quelque chose qui ne passe pas il y a moyen de le dire tranquillement et c'est tout à fait légitime de le faire. En tout cas s'énerver ne sert à rien.

Merci de votre compréhension.

Le modérateur.

Profil supprimé - 01/12/2014 à 15h34

Chrysalide

Chose importante à te préciser,

1) je ne compare pas les alcoolique a des "avec les névroses ou psychoses" ça c'est TOI qui le dit et NON moi.

2) Ne fait pas a autrui ce que tu ne veu pas qu'on te fasse, c'est la regle de base de la vie en sociéter en plus de la gentillesse, politesse et RESPECT

ce n'ai pas parce que tu n'as pas les réponse a tes questions et que tu te sens seule, que tu dois être agressive et méchante avec les autres.

je te respecte en tant qu'être humain et je te demande d'en faire de même car je ne tolère pas que qui que soit me manque de respect.

Oui, je répète souent les même chose et je ne SUIS PAS LA SEULE, c'est comme ça que cela fonctionne, tu as ton bout de chemin a faire au même titre que tout le monde, tu ne t'y retrouve pas et c'est dommage.

Pourquoi tu ne troue pas ton compte sur ce forum et dans ton groupe de parole ? médite la dessus car il y'a que toi qui a la réponse.

tu dis :

-"nous ne sommes que 2 a avoir un problème de solitude en parallèle de notre alcoolisme ! Le thème de ce post ne semble guère résonner chez la majorité, mais qu'importe.

Sur une trentaine de personnes fréquentant mon groupe de parole, il semble que nous ne soyons que 2 a être seuls à en creuver et alcooliques !!!

Et pourtant, je témoigne à 100% que mon alcoolisme est directement lié à ma solitude",

je ne suis pas d'accord avec toi quand tu dis "mais qu'importe." Au contraire Cela importe beaucoup, car il est important pour t'aider que tu puisse avoir d'autre témoignage en ce sens et te retrouver dedans.

Je suis sincèrement désolé de cela. Tu es dans un groupe de parole et c'est géniale, malgré tout tu reste profondément "seule à en crévé" et ça c'est pas cool.

Comment puis-je t'aider ? et bien pour être franche je ne sais pas, si ce n'est de te dire de continuer à venir sur le forum.

Je peu comprendre ta colère et ton amertume, mais si tu es honnête envers toi tu seras obligé de te rendre à l'évidence. On ne peut pas t'aider si tu décharges ta colère comme cela car nous ne sommes pas tes punchill ball.

amicalement

Profil supprimé - 01/12/2014 à 15h38

bonjour ElMosquito,

Effectivement c'est pas comme ça que tu vas aller mieux j'en conviens, a tu essayer de te rapprocher de centre d'aide comme les CSAPA ?

Tu compte essayer seul de t'en sortir ? c'est pas impossible mais très dur et très casse geule il faut une volonté d'enfer.

J'espère sincèrement que tu rencontrera un professionnel de santé en qui tu pourra avoir confiance et qui saura te guider et t'aider dans ta démarche.

Profil supprimé - 11/12/2014 à 09h02

Je suis tout à fait de votre avis Chère Chrysalide.

Ce que j'ai pu constater dans mon périple, c'est que lorsqu'on se trouve dans une situation de vulnérabilité on attire toutes sortes de personnes faussement bien intentionnées hélas.

Cela va du donneur de conseil stériles, au vilain prédateur.

Bref.

Je ne sais pas quelles sont les raisons qui poussent à l'alcoolisme.

Pour ma part, il y a une part liée à la solitude, mais c'est surtout lié à la dépression, cela me permet d'oublier, que je sois entouré ou non n'y change rien, lorsque je suis rongé par la triste réalité que ma vie n'est qu'un fiasco sans intérêt, alors je suis pris d'une terrible pulsion de boisson.

Quant à vous Clochette, vos messages sont tous sauf bienveillants, alors je vous prierai de me les adresser.

Avec mes salutations distinguées.

...

Signé : El Mosquito, El príncipe de Los Mosquitos.

Profil supprimé - 12/01/2015 à 15h57

Je vous rejoint un peu tous dans ce que vous dites, on boit pour beaucoup pour tromper la solitude et nos angoisses, l'alcool apporte comme une présence et on se sent moins seul, plus heureux pendant quelques heures, et quand l'effet de l'alcool disparaît on est de nouveau face à nos angoisses et on a qu'une envie

c'est de recommencer à boire pour oublier, le manque d'affection, d'amour que l'on peut ressentir à ce moment là nous rend mal et on est en position de faiblesse et l'alcool nous aide sur le moment à affronter ces angoisses, disons qu'on y trouve un certain réconfort.

Ce n'est pas la bonne solution j'en suis bien conscient et même si le matin en me levant je suis ferme et catégorique et que je me dis "non ce soir tu ne boiras pas" et bien le soir arrive et je craque car ma solitude et mon isolement me pèsent trop, je bois encore et encore.

Donc Oui je vous comprends tous que trop bien, le plus dur c'est de se sortir de ce cercle vicieux du "Boire pour oublier"