© Drogues Info Service - 7 octobre 2026

Forums pour l'entourage

Perte d un proche

Par ced2525 Posté le 25/09/2025 à 22h55

Bonjour j ai perdu mon père il y a 6 mois et depuis c est infernal c et alcool en excès malgré une hospitalisation psychiatrique. Je ne sais pas comment m en sortir 10 ans avec des problèmes d alcool et 1 an et demi dans la c je suis à bout malgré plusieurs cures je rechute a chaque fois.
Merci de vos réponses et de vos conseils

1 réponse

Pepite - 13/10/2025 à 07h49

Bonjour Ced2525,

Il y a le site alcool.info.service pour échanger sur la consommation d'éthanol.

Mais peut-être que vous souhaitez écrire ici ?

Vous semblez être conscient de votre consommation et vous écrivez "infernal".
En outre vous demandez des conseils.

Je n'ai pas de solutions clés en main.

Je pense que vous avez en priorité à vous foutre la paix. C'est-à-dire d'accepter votre vulnérabilité et votre processus de deuil.
Cela passe par des confusions, des ambivalences qui montrent à quel point vous êtes un être sensible.

Si possible, faites votre récit de vie par écrit.
Lâchez tout sur la feuille. Vraiment tout.

Depuis votre arrivée au monde (je suis enfant de..., mes parents étaient...j'ai grandi...ma famille...).

Ensuite, comprenez que nous sommes des êtres d'habitudes.
Ce sont elles qui nécessitent beaucoup d'effort pour en mettre en place d'autres.

Quelles sont elles ?

Ensuite, vous pourrez "aller vers" avec des petits pas. S'inscrire dans une association. Cuisiner un gâteau. Participer à un groupe de paroles.

Se décentrer.

Le neuropsychiatre Boris Cyrulnik m'a beaucoup aidé face aux adversités rencontrées. Lectures, écoute de podcasts...
La rencontre avec la philosophie me fait aussi beaucoup de bien.

Trouvez ce qui vous fait du bien sur le long terme.

Je suis avec vous,

Pépite