

ANGOISSÉ ET FATIGUÉ MAIS DÉTERMINÉ

Par **Profil supprimé** Posté le 01/12/2014 à 17h05

Bonjour,
Mon rapport à l'alcool que je sais problématique depuis longtemps m'amène à vous rejoindre sur ce site. Après un week-end à la consommation non-maîtrisée, je souffre de subir mon addiction et de perdre de nombreux bons moments, anesthésié en quelque sorte et fragilisé par ma consommation parfois obsessionnelle.
Je suis déjà parvenu à arrêter plus de 2 mois et ai replongé.
Ma décision est prise en ce 01/12, je souhaite à nouveau parvenir à gagner mon combat contre ce produit.
Néanmoins, je suis très angoissé par les manifestations du sevrage et dois avouer me sentir très seul dans ma démarche.
J'apprécie lire vos témoignages sur ce forum et espère que nous pourrons partager nos doutes, émotions, difficultés et succès (je vous le souhaite!) ensemble.
A bientôt le plaisir de vous lire...

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 01/12/2014 à 18h50

bonjour beebie

bienvenue à toi sur le site

dans un premier tant je peu te conseiller d'abuser du site autant que tu en aura besoin car c'est une aide précieuse, je pense qu'il est bon de poser tes angoisses avec des professionnelles (medecin, adictologue, au besoin de te rapprocher de centre type CSAPA, ou des AA, ou divers groupe de parole) et si tu en a la possibilité, parle en a des amis ou famille qui pourront accueillir dans une bienveillance tes souffrance et t'offrir leur aide et soutient.

Ne reste pas seule sort, (club peinture, sport, va au ciné).. c'est le moment pour occuper ton esprit et faire diversssion.

il faut déjà que tu sache ce qui t'a amener a la boisson pour pouoir guerir, ne te met pas la pression un jour après l'autre c'est amplement suffisant, chaque jour est une victoire.

essai autant que possible d'avoir ton verre toujours plein d'eau, de jus de fruit ou autres ça marche pas mal,

d'autre personne plus experimenter pourront te donner leur avis et astuce pour t'aider

Profil supprimé - 01/12/2014 à 19h53

Bonjour Clochette,

Merci pour tes conseils. J'aime beaucoup l'idée de la nécessité de faire diversion. Une façon d'affronter ses peurs tout en se faisant plaisir.

Je me suis souvent questionné sur l'origine de mon addiction. J'avoue avoir du mal à me l'expliquer. J'ai commencé l'alcool à l'adolescence dans un esprit festif (jusqu'ici tout va bien) mais rapidement ces consommations se sont montrées excessives (tant au niveau du dosage que de la fréquence). J'ai très tôt perdu le plaisir de boire et éprouve un mépris très profond pour la substance et ses effets. Le rapport coût/avantage étant déséquilibré depuis longtemps.

Penses-tu qu'il existe nécessairement une cause à l'addiction ? (Pour ma part, j'ai le sentiment que les problèmes et les difficultés sont arrivées après).

Pour conclure ce message avec un clin d'œil et concernant le verre toujours plein près de moi, je pense avoir une certaine expérience et devrais bien m'en sortir -c'est une plaisanterie évidemment-

Plus sérieusement, je vais tâcher de tout mettre en oeuvre pour réussir dans ma démarche. C'est ma première journée d'abstinence. J'y crois.

A bientôt.

Profil supprimé - 02/12/2014 à 10h07

oui CE SITE est vraiment super ! Bon courage en tous cas !

Profil supprimé - 02/12/2014 à 13h03

beebie,

pour répondre à ta question

- "Penses-tu qu'il existe nécessairement une cause à l'addiction ?" Pour être franche c'est une question hyper compliqué, car je ne te connaît pas et ne peu donc répondre à ta place, toi seule à la réponse à cette épineuse question.

De mon expérience, je trouve que les personnes ayant une addiction (quelle quelle soit) est liée à 95% a une souffrance (solitude, rupture amoureuse, problème dans le travail, stress, pression, enfance difficile.....).

Il faut que tu fouille en toi, pour trouver la réponse, ne le fait pas seul entour toi d'un bon professionnel car tu auras besoin d'être soutenue. Ca remu beaucoup, c'est un mal pour un bien de mettre des mots sur ses maux.

tu dis :

- " (Pour ma part, j'ai le sentiment que les problèmes et les difficultés sont arrivées après)."

A quel moment ? pourquoi ? ou ? quand ? comment ? essay de refaire le fil de ta vie pour trouver le moment ou c'est partis en sucette.

Le problème de l'alcool c'est que c'est vicieux, ça s'installe à ton insu, et après c'est la méga claque "mon dieu, je suis dépendant, comment ai-je pu en arriver là ? pourquoi moi ? et là c'est la dégringolade entre la honte, la souffrance, le rejet, le regard des autres.

Tu as réagit et c'est très bien pour toi, une page ce tourne et une autre s'ouvre, alors abuse de ce forum.

et je vais me répéter mais ne te mets pas la pression un jour après l'autre c'est amplement suffisant, chaque jour est une victoire.

a très vite

Profil supprimé - 02/12/2014 à 16h21

Bonjour Clochette,

Merci pour ta réponse et la qualité de nos échanges. C'est très agréable de pouvoir partager ses questionnements (même si les questions et leurs réponses n'appartiennent qu'à chacun de nous).

Je suis conscient qu'il me faut être aidé dans ma démarche et que remonter aux sources du mal va être complexe et sans doute déstabilisant.

Je vais tâcher de trouver le bon professionnel qui saura me guider même si j'avoue ne rien connaître aux différentes thérapies (psychologie, analyse, psychiatrie), leurs fonctionnements et leurs effets.

Autre question que je te soumets : La prise de médicaments est-elle inhérente à la réussite ou peut-on s'en passer ? J'avoue avoir du mal à me considérer comme un malade qui aurait besoin d'une béquille chimique (même si je reconnais mon gros problème avec l'alcool) . Dans mon fonctionnement, j'ai souvent (toujours!) le tort de penser que je ne suis pas malade, que tout va bien, que les médecins, les médicaments, les seringues, l'hôpital etc c'est bon pour les autres mais inutile pour moi (je suis sans doute très hypocondriaque).

Pour tout te dire, j'ai envie de me faire confiance et espère pouvoir trouver en moi le courage et la force de gagner ce pari sur moi, l'avenir et la vie. Peut-être que je me voile la face et que cela t'inspirera un commentaire.

Merci encore et à bientôt le plaisir de te lire.

Profil supprimé - 02/12/2014 à 18h48

beebie

Oui, je suis d'accord les questions et les réponses sont personnelle ce n'était qu'une piste.

pour ta question sur les médicament, cela dépend de ton degrés de dépendance car tu n'est pas obligé d'en prendre en général (de ce que je connaît) c'est un peu quand tu n'as plus trop le choix, mais le plus simple est que tu pause la question à un médecin qui sera plus compétant pour te répondre et aussi plus précis.

l'alcoolisme est une maladie, si tu es "allergique" aux blouses blanche et au médoc, tu peux essayer l'homéopathie, les huiles essentielles, (la méditation, les massage pour tout ce qui est gestion du stress).

Croire en soi est un excellent moteur, oui tu peux y arriver, par contre soi suffisamment lucide pour regarder les choses en face au cas ou tu es besoin d'un coup de pouce.

Le fait d'être aider n'est pas un echec ou qu'on ait incapable, il ne faudra pas que ça te sape le moral de te faire aider, ou que ça te décourage.

raproche toi de centre type CSAPA si tu veux, pour avoir des réponse à tes questions, ou tu peu prendre RDV avec ton généraliste, adictologue..

pour les différents psy chologue, analyste, chothérapeute, le mieux est que tu regarde sur le net pour faire un choix sur ce qui te conviendrais le mieux comme professionnelle.

