

PEUR DE CHANGER

Par Profil supprimé Postée le 22/02/2015 20:14

Bonjour à tous ,
C'est la 1ère fois que je post ici et j'avoue que je me sens plutôt mal à l'aise.
Mal à l'aise parce que je me rend compte que je ne suis plus tout à fait dans la NORMALITÉ, si je puis écrire cela...

J'aimerais vous parler de moi, moi, qui suis une personne de bientôt 50 ans, gay, qui vit avec un homme depuis + de 25 ans, homme que j'aime plus comme avant mais avec qui j'ai tout construit, maisons, commerce, gîtes, etc...

Je vis en province, en Sologne particulièrement, région pas très gaie, ni gay friendly, mais ça c'est un peu partout pareil. Je bois depuis quelques temps, années(deux trois ans), particulièrement le soir en rentrant chez moi lorsque je travaillais dans mon commerce, et depuis quelques mois, je gère avec mon ami deux gîtes de tourisme qui fonctionnent plutôt bien, je devrais en être heureux mais voilà quand j'obtiens quelque chose don j'ai pu rêver une fois que j'ai réussi à l'avoir je ne me sens pas plus heureux pour autant...Je ne suis pas une personne optimiste et pourtant je fais pas mal de choses, je me sens toujours inférieur aux autres personnes, j'ai des relations amicales de tous bords(politique, social, sexuel), et je suis malheureux et je crois que je bois parce que je suis insatisfait.

Est ce que le fait de boire 1 ou 2 verre (petit) de whisky tous les soirs et 1 ou 2 tous les midis fait que je suis alcoolique, accroc ? Quand je suis chez moi particulièrement...Et quand il n'y a plus de whisky, comme ce soir au moment où je vous écris, pastis convient bien, donc je suis addict à l'alcool, non ?
Je suis pas quelqu'un qui ne se trouve pas vraiment intéressant.
Physiquement, j'ai été plus pas mal comme mec mais maintenant après avoir fumé pendant 30 ans et arrêté il y a deux ans j'ai pris 7 kilos et me vois si moche dans un miroir que j'en déprime.
Est ce aussi pour cela que je recherche une autre addiction ?

J'ai tout, vraiment tout pour être heureux, et je me plains tout le temps, ou je ne suis pas content, ou alors je suis pas gentil avec mon ami, qui j'avoue doit sacrément m'aimer pour supporter cela !

Mais je bois quand même, je ne suis jamais soul parcequ'après un max de verres je sais dire STOP, ça c'est plutôt bien, non ?
J'ai réussi à stopper mes 20 cigarettes quotidiennes, et je n'arrive pas à stopper mes 3 à 5 verres de whisky par jour...POURQUOI ?
j'aimerais qu'on me guide, qu'on m'aide.

Merci à celle ou celui qui m'aura lu, car suis un peu ailleurs après 1 petit whisky et deux pastis petits aussi..

Mise en ligne le 24/02/2015

Bonjour,
Nous comprenons vos questionnements. Votre consommation est sans doute due à plusieurs choses, que vous percevez et décrivez avec beaucoup de lucidité et d'authenticité. D'abord, le fait d'avoir arrêté le tabac peut expliquer le fait que vous ayez "reporté" votre "manque" de tabac sur vos consommations d'alcool. Ensuite, vous décrivez bien la fonction qu'occupent vos consommations. N'ayant pas une "bonne" image de vous physiquement et vous trouvant dans l'incapacité d'être satisfait malgré votre vie plutôt remplie et satisfaisante par ailleurs, votre consommation vous permet certainement de prendre de la distance et du recul par rapport à ce sentiment de déprime que vous évoquez.

Il nous semble qu'il pourrait vous être bénéfique de vous rapprocher d'une équipe de professionnels afin de trouver un interlocuteur privilégié. Cela vous permettrait de faire le point sur la relation que vous entretenez avec ce produit mais aussi de travailler autour de votre "insatisfaction" de manière générale. En effet, vous vous posez beaucoup de questions et ressentez actuellement le besoin de réfléchir à la place que l'alcool prend dans votre vie. A vous lire, nous comprenons bien que cela vient sans doute apaiser un certain mal-être.

C'est une bonne chose que vous réagissiez maintenant en souhaitant être guidé dans cette réflexion : pour cela sachez qu'il existe des CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) dans toutes les grandes villes. L'équipe de professionnels (travailleurs sociaux, médecins, psychologues) reçoit les usagers d'alcool de manière anonyme et gratuite dans le cadre de consultations individuelles. Vous retrouverez les adresses proches de chez vous sur cette page. N'hésitez pas à les contacter pour un premier rendez-vous afin de faire le point sur votre situation.

Vous pouvez également joindre l'un de nos écoutants au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h ou par chat de 14h à 2h en vous rendant sur l'un de nos sites, si vous souhaitez vous entretenir avec nous de vive voix.

Cordialement.
