

OSER DIRE NONS'AFFIRMER

Par **Profil supprimé** Posté le 27/10/2015 à 18h10

Depuis plusieurs années, je fais des crises d'angoisses qui m'enlèvent une partie de ma joie de vivre.

L'alcool est alors souvent devenu synonyme de refuge pour moi. Et puis j'ai été suivi par un psychiatre et une équipe médicale (hospitalisation...). Actuellement sous valdoxan (un anxiolytique), je dois diminuer ma consommation d'alcool. Celui-ci n'est présent que durant le week-end et les moments festifs. Malheureusement le bien-être qu'il me procure me met souvent dans des états d'ivresse et je fais le choix de ne plus en consommer pour veiller à mon bien-être et ma famille.

Cela n'est pas facile car l'angoisse est toujours présente et je dois l'affronter...

perte de confiance en soi.....sentiment d'abandon.....deprim..... moments de doutes.....

Qui a déjà pris de l'alcool pour oublier, être serein ne serait que quelques minutes et oublier tous ces démons...!? qui plus tard reviennent des effets de l'alcool s'échappent....

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 28/10/2015 à 11h00

Salut, salut !

Bon, les crises d'angoisses j'ai connu ça et ça m'arrive encore mais rarement depuis début Juin.

En fait, pour moi du moins je me faisais des montagnes pour des fois pas grand chose, car tout simplement je n'arrivais plus à relativiser les faits et mon état d'anxiété augmentait sans commune mesure. Et en général c'était de nuit alors pas de choix autre que de me lever et de faire n'importe quoi pour m'enlever ses idées: lire, allumer le PC, faire un tour dehors.

J'ai toujours refusé des aides pour dormir, contre les angoisses et autres substituts médicamenteux.

Souffrir c'est vivre, on ne peut pas vouloir échapper à tout juste car on veut être cool, zen etc, c'est pas ça la vie, c'est être debout et affronter nos démons, dont nos angoisses et l'alcool, les médocs n'arrangent rien, c'est juste du "camouflage", il vaut mieux aller parler avec un professionnel, ça soulage.

Pourquoi faudrait-il que tout aille bien sans arrêt ? Et qu'au moindre souci on boive, se drogue ? c'est de la lâcheté! (j'ai été lâche aussi)

Bref maintenant, je me sens vivre et même je me sens capable d'aider les autres, de les écouter, les soutenir alors qu'avant, je pensais surtout à moi.

Sur ce bon courage et bravo pour tes 2 jours d'abstinence!

Pat
