

APROCHE

Par Profil supprimé Postée le 21/11/2016 09:09

bonjours

je me raproche de vous pour savoir quelle attitude adopter ?

je suis conscient de mon alcoolisme aiguë et non pas chronique comme j ai pu lire a droite a gauche .

En effet je suis capable d etre des semaines voir même plusieurs mois sans boire et a un moment il suffit d une situation ou d une angoisse grossissante et patatra !! et la c est presque quotidien ! je m enferme jpeut boire 1 bouteille de rouge tout seul mais pas en cachette ! voir meme 2 ou 3 certain soir de toute facon c est l ivresse qui est rechercher ! comme si je fuyait quelque chose !et apresje m en veut enormement je culpabilise et me jure de faire attention dorénavant ! Je ne pense pas ressentir de manque parce que qu au final quand ont réfléchit bien je n aime pas boire ! c est les effets qui sont rechercher quand je suis comme ca ! parcontre je nai rien contre quelque verre en fete et de la rigolade entre amis !! seulement je n en suis pas capable c est toujours le meme résultat ivre et je ne me souvient plus de rien ! je suis meme des fois blessant avec des amis et sort de chose débile et incohérentes qui nous fachent !

comme beaucoup c est toujours de la faute des autres ! ont est imcompris ! ont pense se controler alors que c est l alcool qui nous controle !

un moment je pensais meme que c etait pas possible d etre normal c est a dire de faire la fete sans alcool ou partager juste des moments en famille .

J ai la chance d avoir des gens qui m aiment autour de moi et en premier plan ma femme qui s inquiete pour moi et qui voudrait bien comprendre aussi ! je ne voudrait pas les décevoir et je n ai pas honte de parler du probleme ouvertement avec eux ! c est la raison de mon aproche avec vous afin de prendre les bonne solutions au quotidien !

Mon pere avait déjà ce probleme d alcool et etait soigné et suivi pour ca (peut etre esque c est de famille ?? je ne cherche pas d excuse !!)

merci

Mise en ligne le 24/11/2016

Bonjour,

Nous comprenons les désagréments et les questionnements que vous posent ces épisodes d'alcoolisation récurrents mais il nous est difficile de vous apporter des réponses sur les raisons pour lesquelles vous vous laissez emporter parfois avec l'alcool.

Vous faites référence aux difficultés de votre père pour trouver des explications et peut-être n'avez-vous pas tort. Sans que l'on puisse parler de transmission génétique, il est possible que de l'avoir vu fonctionner ainsi avec l'alcool vous ait « influencé » dans votre manière d'appréhender les moments de tension.

Peut-être que comme votre père vous pourriez envisager de consulter dans l'idée de mener un travail de fond, d'ordre psychothérapeutique, pour vous permettre de mettre des mots sur ces compulsions vers l'alcool et mieux comprendre ce qui se joue pour vous dans ces moments là. Un tel accompagnement pourrait vous aider à mieux identifier les moments « critiques », élaborer d'autres moyens de faire face à vos angoisses quand elles deviennent trop envahissantes, peut-être même les prévenir.

Au-delà, des effets néfastes directs de vos alcoolisations massives, vous semblez beaucoup souffrir des dommages « collatéraux » avec votre entourage. Vous avez la chance de pouvoir parler ouvertement de ce problème avec vos proches mais peut-être serait-il important que quelqu'un de neutre et d'extérieur puisse vous entendre sur votre culpabilité et votre peur de décevoir.

Si vous souhaitez vous lancer dans cette voie, libre à vous de consulter un praticien libéral de votre choix ou de vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Il est possible d'être reçu dans ces centres quelle que soit la nature des difficultés rencontrées avec l'alcool, quels que soient les questionnements et le projet de « soins ». Il est effectivement possible d'y être accompagné pour tenter de « reprendre la main » sur ses consommations, de retrouver des usages raisonnés et modérés en toute circonstance.

N'ayant aucune indication sur votre lieu de résidence nous ne sommes pas en mesure de vous transmettre des coordonnées mais ces contacts sont faciles à trouver via la rubrique « Adresses utiles » du site. Dernière information, les consultations en CSAPA sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Nous restons disponibles bien sûr si vous souhaitez revenir vers nous pour échanger plus précisément sur vos difficultés. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à 2h.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Adresses utiles"