

BESOIN DE SOUTIEN

Par **Profil supprimé** Posté le 09/02/2017 à 12h55

Bonjour,

J'ai 40 ans. Je bois depuis presque quatre ans. Pourquoi ? Je ne sais pas. A une époque (difficile), boire me permettait de me détendre. Aujourd'hui, je bois c'est tout.
Je m'isole, j'ai honte, j'ai peur que mon fils s'en rende compte et de le perdre.
Je n'ose pas demander de l'aide auprès des structures adaptées car mon métier ne le permet pas.

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 11/02/2017 à 00h50

Bonsoir Izou,

Déjà bien comme beaucoup d'entre de te rendre compte qu'effectivement nous "buvons c'est tout".

Tu devrais oser demander de l'aide, auprès des structures adaptées tu sais, quel que soit ton métier, si tu en ressens le besoin....

Oui pour l'isolement, oui pour la honte, oui ça rends complètement anti social....

Ne rêves pas les gens, le savent, que nous sommes dépendants, ou buvons.

Nous ne pouvons que t'encourager. et ne mentons pas t'encourager, nous encourage nous même. Enfin pour ma part. Bravo si cela est de ne pas perdre ton, fils.. sage décision... Bravo

Profil supprimé - 11/02/2017 à 06h21

Bonjour Izou,

le titre de ton fil est très explicite, tu en es au stade de l'intention, c'est-à-dire que tu souhaites trouver une solution à ton addiction que tu reconnais.

Il faut désormais que tu te prépares au changement, "la chance sourit aux esprits bien préparés".

Comment vas-tu vivre ta Libération ?

Es-tu conscient (e) ou informé sur le déroulement du sevrage, des différents traitements possibles, d'un probable arrêt de travail...

Prépare bien tout ça avant de commencer une action.

Dans l'immédiat, commence à reprendre contact avec toi-même, ta démarche d'aujourd'hui en est l'introduction et essayes de réduire ta consommation à ton rythme car on ne peut pas soigner le corps sans soigner l'esprit et réciproquement.

Les mots que tu utilises démontrent un fort sentiment de culpabilité.

De quoi es-tu coupable ? Ne serais-tu pas plutôt victime ? Cette culpabilité n'est-elle pas induite par le modèle social d'imbécile heureux vers lequel il faudrait tendre ?

Le parcours d'une personne est comparable à celui d'une rivière, tantôt calme, tantôt vive, parsemée de torrents et de cascades qui aboutissent toujours à l'eau sereine.

Tu as absolument besoin de soutien et un bon médecin généraliste, pour peu qu'il soit empathique, devrait être suffisant pour t'aider à définir le parcours de soins que TU vas élaborer. Un ami(e), un membre de sa famille, un confident... sont nécessaires pour t'encourager et, ainsi, récompenser ton travail.

Les CSAPA sont de bonnes structures mais on peut-y rencontrer n'importe qui souffrant d'un trouble quelconque et que l'on connaît. Ces centres sont réellement anonymes et gratuits. Ils regroupent plusieurs intervenants dont un psychothérapeute. A toi de poser le pour et le contre...

Certains sur le site font du prosélytisme pour les A.A. car cela fait partie de leur mission sectaire pour vous tenter de les rejoindre servir leur Seigneur de pacotille. Leur méthode est avilissante et développe le surmoi au lieu de développer le surhomme. Je n'en dirai pas plus, être plein d'épines à l'égard de ce qui est petit me semblerait être une sagesse de hérisson.

Ainsi parlait Zarathoustra...

Je te souhaite bonne chance et je ne doute pas de ta réussite.

Profil supprimé - 11/02/2017 à 09h40

Bonjour!

Félicitations pour la décision. Je te conseille de rester simple et itérative dans ton raisonnement :

1- Arrête l'alcool

2- Tout va s'arranger automatiquement

Identifie ce qui t'empêche d'arrêter, ou dit autrement : Identifie car qui te fait rechuter.

Identifier son "ennemi" c'est pouvoir penser en fonction, et pouvoir élaborer une stratégie de défense.

Ton "ennemi" : L'alcool

Il a été le mien aussi pendant quelques années. Il ne l'est plus depuis 45 jours pour moi.

Sois fort(e) et avance !

Profil supprimé - 12/02/2017 à 13h10

Et un rdv avec un psychiatre ? Un bon médecin peut te faire parler, et ça peut déclencher pas mal de chose.

Olivier 54150 - 12/02/2017 à 20h00

Il y a autant de façon de lutter que de personne, mais seul, c'est impossible, surtout au début.

Le meilleur alcoologue et un médecin généraliste bien formé...

Olivier abstinent depuis 1998.

Moderateur - 13/02/2017 à 11h43

@zarathoustra :

Bonjour zarathoustra,

Nous vivons dans un monde pluriel où chacun cherche chaussure à son pied. Les AA sont des groupes de parole d'inspiration spirituelle américaine mais n'en sont pas pour autant une "secte". Les 12 étapes ont aidé de très nombreuses personnes à ne plus boire ainsi que l'entraide au sein de ces groupes. Leur méthode convient parfaitement à certains et pas à d'autres et ce n'est pas un problème : tous ont leur place dans ces forums dans la mesure où les uns et les autres se respectent. Attention à ne pas trop franchir cette ligne du respect !

Merci pour vos contributions par ailleurs intéressantes et constructives.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 13/02/2017 à 17h54

Bonjour l'équipe de moderation,

En voulant répondre ici j'ai un peu laissé divaguer mon esprit et je me suis dit que je ferais bien un fil sur les différentes assos qui ont pu nous aider. Pas dans un but de critiquer, mais de dire ce que l'on y a trouvé, d'y laisser des adresses ou des tel par exemple. Mais ce fil disparaîtrait vite, aussi je me demandais si on ne pouvait pas faire un peu comme pour les témoignages et l'entourage, de façon à avoir un espace où l'on pourrait mettre en fait tout ce qui nous aide. Les assos, les façons de voir les choses des quelques libérés de longue date qui traînent par ici, le doc pdf que je dois remettre à chaque fois 😊, des exos de respirations, un espace "création" (parfois à l'arrêt des talents se révèle 😊) enfin tout ce qui est d'ordre général. Bon je sais que j'ai pas mal élargi là et que vous pourriez me dire d'aller monter mon site mais bon qui ne tente rien n'a rien 😊

Même si souvent les gens viennent parler, faire le premier pas ici et non pas vraiment chercher des solutions, cela pourrait quand même intéresser quelques uns...

Je vous laisse voir si c'est intéressant et possible, merci pour l'écoute et bonne fin de journée à vous.

Moderateur - 14/02/2017 à 10h48

Bonjour Flo66,

Merci pour votre suggestion. C'est noté. Vous cherchez, si j'ai bien compris, la possibilité d'avoir un espace de discussion pour parler de ce qui vous a aidé à vous en sortir (assos, "trucs et astuces", activités, documents qui vous ont aidé à comprendre...) mais qui ne disparaîtrait pas dans les fils des discussions.

Nous allons discuter de votre proposition en équipe.

Cordialement,

le modérateur.

PS : afin de ne pas "polluer" ce fil de discussion plus avant merci d'utiliser le premier fil du forum "message important aux contributeurs de ce forum..." pour en parler.
