

PEUR DE CE QUI VA SE PASSER

Par **Profil supprimé** Posté le 02/06/2017 à 11h19

Bonjour à tous,

je me présente j'ai 30 ans, je travaille, je suis en couple j'ai des problèmes avec l'alcool depuis des années et cela ne va pas en s'arrangeant.

Au début je buvais le week end, et puis le soir en semaine et puis maintenant l'après-midi en sortant du travail à 17H, je suis capable de boire 1 bouteille et demi de vin rosé tous les jours maintenant.

Le matin je me lève épuisée car je dors très mal et je me dis "Allez c'est bon c'est fini ce soir tu bois pas" et puis arrivée à 17H je lâche tout.

J'ai donc pris la décision de me faire hospitaliser mi-Juin pour une durée de 15 jours.

Mais j'ai peur de l'après, comment faire face à ses habitudes, face à ses reflexes.

Et puis nous sommes en période d'été, barbecue, amis, soirée ... je me dis que je ne vais pas y arriver et j'ai vraiment peur.

Je ne veux pas faire tous ces efforts pendant l'hospitalisation et tout gâcher après. Je veux vraiment m'en sortir surtout que en plus à cause de l'alcool j'ai pris 10 kilos que j'aimerais à tout prix reperdre.

Merci de vos témoignages et merci à ceux qui me liront.

Bonne journée

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 02/06/2017 à 13h51

Bonjour PtiteMel,

Deja felicitacion pour ce choix, c est le truc qui prend le plus de temps, passer le deni puis s inscrire dans une demarche d action. Alors c est deja tres bien cette decision, bravo! 😊

Mais j'ai peur de l'après, comment faire face à ses habitudes, face à ses reflexes.

Et puis nous sommes en période d'été, barbecue, amis, soirée ... je me dis que je ne vais pas y arriver et j'ai vraiment peur.

Il n'y a rien qui puisse garantir qu'un jour tu ne reboives pas, pas de recette universelle miracle, c'est un chemin un peu personnel, une évolution que chacun fera à son rythme.

Mais...

Une reprise de conso même si elle n'est pas agréable à vivre est toujours instructive, ce n'est pas un retour à zéro.

Et il existe quand même des clefs car même si ces chemins sont tous différents on y retrouve les mêmes pièges.

L'information. Connaître la drogue que tu consommes, son fonctionnement, le pourquoi de l'augmentation de la conso, ect sont des choses intéressantes. J'ai laissé dans le fil sur les choses qui nous ont aidés, le compte rendu du travail de neurologues suisses sur la dépendance, l'addiction, les modes d'action des psychotropes.

Faire cela t'informe sur ce que tu vas "combattre", et de plus cela permet une chose importante. Comprendre qu'en fait l'alcool n'est qu'un psychotrope comme les autres. Et toi tu as pris la décision de ne plus le consommer.

Pour ma part j'ai vécu 2 types d'envies. Le premier est vif au début, il est lié à la vue, à toute la pression culturelle, à la présence quasi permanente de ce produit autour de nous. C'est pour ça qu'il n'y a pas de bons ou mauvais moments pour arrêter, c'est toujours le bon moment car c'est une impulsion de vie qui vient de toi cette volonté de changer les choses. Après l'été, l'automne, l'hiver, le printemps tu en verras tout le temps des sollicitations. Mieux vaut chercher à se détacher le plus possible de ce produit que de choisir un potentiel meilleur moment je crois...

Alors même si ce type d'envies est vif, il reste superficiel, vraiment lié au manque du produit. Il te faudra trouver ta petite parade, un truc qui te fait zapper le cycle, vue, envie, manque. De la respiration, un défouloir physique... Elles s'estompent avec le temps et la façon dont tu te détaches de l'alcool.

Puis parfois l'alcool est venu en protection inconsciente de quelque chose, c'est un anxiolytique puissant. Et alors quand on se retrouve confronté à nos déclencheurs la c'est plus violent, ça prend au ventre et ça chamboule un peu. Et pendant des années le réflexe a été l'alcool...

Dans ce cas apprendre à mieux gérer nos émotions est assez intéressant je trouve.

Et regarde comme cette peur de quelque chose de très lointain, te fait du mal aujourd'hui... Personne ne sait comment tu seras. Si, physiquement cela ira déjà beaucoup mieux 😊 Mais le reste on sait pas, alors ne te panique pas à cette idée. Par contre tu peux commencer à mettre des choses en place pour que cela se passe le mieux possible. Au début on a une phase un peu bancal, fragile, tu peux en discuter avec ton ami déjà, de façon à ce que l'alcool ne soit pas chez toi à vue, qu'un temps il consomme lui aussi un peu différemment. Car c'est bien d'avoir en chez soi un lieu où la pression n'est pas trop présente, il y en a assez dehors.

Tu peux regarder ce qu'il y a comme activités à faire vers chez toi pour après le taf, l'exercice physique amène des doses d'endorphine qui apaisent, et cela te permettrait de faire autre chose au moment où avant tu prenais le premier verre.

Tu verras en arrêtant il y a des envies en toi qui vont revivre, tu vas te redécouvrir...

Je ne veux pas faire tous ces efforts pendant l'hospitalisation et tout gâcher après. Je veux vraiment m'en sortir surtout que en plus à cause de l'alcool j'ai pris 10 kilos que j'aimerais à tout prix reprendre.

Il y a beaucoup d'effets très positifs dus à l'arrêt, ils seront les bases d'une motivation à ne plus boire. Mais cet arrêt crée des déséquilibres entre autre de dopamine, alors il y a un temps de fragilité. Tu peux l'encadrer médicalement mais aussi en te rapprochant d'asso comme l'Anpa ou tu peux trouver des psy, des groupes de paroles, certaines activités. Engager un suivi avec ce type de structure c'est pas mal, tu seras moins seule et tu pourras réagir plus facilement dans les moments de down.

Pour me détacher de l'alcool ne pas me considérer comme malade alcoolique abstinente m'a aidé, comprendre la différence entre dépendance et addiction, comprendre que c'est juste un psychotrope aussi.

Tu trouveras tes clefs, ce qui va pour toi, et si tu as des questions, d'autres peurs n'hésites pas à les exprimer 😊

Et tu peux déjà être fière d'avoir inscrit cette cure dans ta réalité, félicitations ! 😊

Bonne journée

Profil supprimé - 02/06/2017 à 17h35

salut Petitemel

très bien d'aller faire une cure de 15 jours, c'est un bon premier pas. Mais si tu y entrais déjà en étant positive, ce sera mieux encore. Alors que tu n'es pas encore entrée en cure tu te poses déjà la question de savoir si tu résisteras aux tentations ou pas.

Si dans la région où tu habites il y a un Mouvement d'anciens buveurs, je prendrais mes renseignements pour m'y rendre dès la sortie. Ce serait vraiment la meilleure chose à faire, le meilleur service après-vente d'une cure ai-je souvent entendu de la bouche des curistes qui avaient fréquenté A.A. dès leur sortie.

l'important est de ne plus rester seule avec ton sérieux problème d'alcool qui ne fera jamais que s'aggraver. L'alcoolisme n'est ni une tare, ni un vice, mais bien une maladie grave, progressive, incurable mais je puis t'assurer qu'il est bien plus aisé de rester abstinente que de consommer du poison.

Ne reste plus seule, tu as fait le premier pas, continue sur ta lancée et comme il est dit chez A.A., ne prends pas le premier verre un jour à la fois. Tu verras, c'est un bon début.

Bon courage à toi et...reste positive.
