

QUE FAIRE ?

Par **Profil supprimé** Posté le 19/08/2017 à 15h09

J'ai été le plus heureux des hommes jusqu'à l'âge de 45 ans, j'avais un métier artistique qui remplissait mes journées et me comblait de plaisir. Puis tout a basculé, le métier est devenu trop compliqué...j'ai dû changer d'activité pour pouvoir continuer à nourrir et loger ma petite famille.

Et puis je me suis rendu compte que j'étais alcoolique (Quelle horreur de prendre conscience de cette addiction, j'aurais préféré rester dans l'ignorance).

Au début de ma nouvelle activité créée grâce au statut d'auto-entrepreneur, cela ne s'est pas trop mal passé mais les manques de contrats, une région que je ne supportais plus (France Nord et pluvieuse) m'ont incité à quitter ma femme qui ne m'aidait pas à résoudre mes soucis (je comprends, quand les dollars commencent à manquer, un alcool dans la maison, quel intérêt) bref, aujourd'hui je me sens dans une impasse.

J'ai fait une cure, tenté le baclofène, le sélincro (vaste rigolade) consulté 3 psychiatres qui m'ont dit qu'ils ne pouvaient rien pour moi. 4 psychologues qui m'ont répété inlassablement le même discours stupide et inefficace qui n'avait que pour but de me rendre coupable de ma faiblesse face à une addiction dont j'essaie de me débarrasser depuis 15 ans par tous les moyens... sans succès.

Ma nouvelle région m'a isolé de mes amis de mes grandes filles, de mes habitudes et me rend bien solitaire... mais je n'envisage pas une seule seconde de retourner à la case départ, j'y ai laissé trop de mauvais souvenirs.

Une issue sans retour me tente mais me fait peur, je ne sais plus quoi faire.

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 22/08/2017 à 14h34

Bonjour,

Je crois que chaque tentative peut être différente, car on peut y apprendre pas mal sur notre lien à l'alcool, sur notre fonctionnement, nos déclencheurs.

La peur d'un voyage sans retour est une pulsion de vie face à une possibilité de mort. Celle de la peur est nécessaire, vitale. Elle signifie qu'il y a encore quelque chose à essayer. La dernière personne que j'ai connue chez qui cette peur n'existait plus est partie à 23 ans, alors utilise-la pendant qu'elle est encore là.

Je n'ai pas trouvé auprès du corps médical classique de franches réponses quand à l'addiction, la plupart mélangent ça à la dépendance, te considèrent comme malade alcoolique à vie. J'y ai trouvé par contre une aide momentanée, j'ai pu exprimer des choses quand même.

De mon côté j'ai trouvé ça :

http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience_broch_definitive-2.pdf

Cela m'a permis de comprendre la différence addiction et dépendance, d'entrevoir des sources à ces comportements addictifs et de voir sur quoi je pouvais travailler plus efficacement.

Globalement avec ce que je ressentais, avec les infos que je trouvais j'ai pu reformuler ma réalité.

Dans ma réalité je ne suis pas malade alcoolique abstinente à vie. J'ai juste arrêté un psychotrope comme les autres, qui a été longtemps, dès la première cuite en fait, un médicament pour calmer mon anxiété, ma gestion cahotique des émotions. Je ne suis pas abstinente je suis libre d'un produit devenu pour moi une vraie came. Dans ma réalité l'alcool n'est qu'un révélateur de ça.

Dans ma réalité j'ai découvert que j'étais ultrasensible. Ultrasensible aux émotions, aux autres, à l'alcool, au bedon, à l'amour, à la frustration, au beau. Et ce fut important d'en prendre conscience. J'ai pu revoir nombre de scènes de ma vie sous un nouvel angle, et puis accepter la nécessité de mieux gérer les émotions.

Je crois que chaque artiste qui se réalise a une part de grande sensibilité, que l'art dans ce cas est une expression des émotions.

L'arrêt de l'alcool nous met face à nous-même, il faut souvent une peur plus grande pour pouvoir dépasser celle qui va nous confronter à nos failles. Le facteur le plus important c'est toi en fait, la nature de ta motivation à arrêter entre autres.

Vivre sous alcool pour nous n est plus vraiment vivre...

Que faire ?

A nouveau agir pour arreter la premiere cause de ce mal etre, l alcool.

Prendre en compte que les disequilibres engendres par la conso vont mettre du temps a se reequilibrer. Que cela va entrainer de l anxiete, de la deprime, des peurs, des vagues d emotions tres fortes et que tout ca peut s encadrer, s ameliorer.

Sois sur que ce temps te donnera une autre conscience de toi, que tu peux reconstruire par la suite des choses, faire vivre ta sensibilite et ton art.

Prendre un rendez vous medecin generaliste, addicto ne serait ce que pour etre attentif a la deprime qui t envahit peut etre un premier pas. De la tu auras des chemins, des possibilites qui vont apparaitre pour trouver celui qui te va le mieux.

Tu le sais au fond de toi que vivre passe par cet instant, n en ais pas peur, tu l as déjà vecu et il est necessaire. Tu peux vraiment te redécouvrir apres tout ca. Chaque tentative est differente.

Courage Solitarium, ca vaut le cout...
