

PROBLÈME TRÈS GRAVE SUR L'ABUS D'ALCOOL

Par **Profil supprimé** Posté le 24/11/2017 à 10h05

Bonjour,

Je tiens à exprimer sur ce forum les conséquences qu'à l'alcool sur moi-même et j'aimerais que vous m'apportiez des solutions.

Je me présente: jeune ingénieur (depuis 2016) qui a commencé à boire depuis 2014 , du fait de l'angoisse liée aux examens, à mon avenir suite à la fin de ma formation.

En sachant que ma spécialisation se porte dans un des secteurs industriels français, mais qui est en crise.... j'ai galéré à trouver mon premier job (10 mois après la fin de ma formation)... pendant ce laps de temps, j'ai bu de façon excessive (jusqu'à 3 litres de vin par jour) ... la peur de l'avenir (chômage) est la cause de cet abus d'alcool.

Au bout de 5 mois dans ma société, celle-ci s'est retrouvée en faillite et je me suis retrouvé sans emploi... Depuis, je bois beaucoup car la peur d'avoir fait de hautes études et me retrouver à la rue m'angoisse terriblement malgré le fait que mon CV intéresse de nombreuses sociétés (15 appels reçues chaque jour).

Si vous pouvez m'aider à aller mieux et à réduire cette consommation d'alcool, j'en serais très heureux, merci de m'avoir écouté.

A bientôt, JB.

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 24/11/2017 à 10h27

Salut JB

Je ne pense pas pouvoir t'aider à aller mieux.

Il y a en revanche des gens dont c'est le métier, compétents. Commence par aller voir ton médecin pour qu'il t'indique si possible un alcoologue qui te suivra et lui t'aidera.

Ils ne te jugeront pas au contraire.

Concernant les angoisses il faut que tu te rappelles que plus tu bois, plus tu y seras sujet c'est un cercle vicieux que j'ai bien connu. J'ai commencé à boire pour résoudre mes problèmes d'angoisse. Mais il me fallait de plus en plus d'alcool pour être apaisé. Et plus je buvais, plus j'avais des crises d'angoisse.

Ces gens vont t'accompagner, te proposer des solutions pour à la fois traiter ton angoisse et aussi traiter ton problème d'alcool.

Ne laisse pas tomber, pas maintenant, tu peux le faire, tu vas le faire.

A te lire

Rodrigo

Profil supprimé - 24/11/2017 à 10h55

Salut Rodrigo,

Je te remercie amplement de m'avoir indiqué la démarche que je dois suivre.

Au préalable d'aller voir ce type de personnel de santé, je dois te préciser que j'ai déjà fait durant mon dernier stage long: un passage à Saint Anne. J'ai été ensuite suivi par une cousine qui faisait des études dans la psychologie, cela m'a bien apaisé un certain temps.

Je travaille dans un domaine où il y a beaucoup de pression, du fait de la rigueur qui y règne (précision: nucléaire).

Et depuis que je suis là dedans, je bois beaucoup: peut-être est-ce les conséquences conjuguées à la fois de la crise dans ce milieu et surtout de la pression qui m'ont rendues alcoolique ?

Je m'auto-contrôle dans la boisson, du fait que j'ai une qualité d'intelligence qui me le permet; j'ai appris à boire mais à me contrôler pour effectuer mon travail : étant dans la fonction de type cadre je sais me gérer : mais là, après la perte de mon emploi, je n'arrive plus à

reprendre confiance en moi et du coup, je bois sans m'auto-contrôler....

Profil supprimé - 24/11/2017 à 14h54

Bonjour Jb,

Je me joins aux conseils de Rodrigo, a qui je souhaite la bienvenue et que je remercie pour sa participation 😊

En parallele je te donne quelques reflexions...

Tu as tres bien ciblé que l'alcool est un anxiolytique. C'est ce qu'il fait dans nos petites têtes entre autre, il endort des centres de vigilances. Donc oui dans un premier temps il apaise les anxiétés, les angoisses. A force de conso, il devient anxiolytique. La fenêtre ou on est bien, l'effet 3,4 verres, se réduit sans cesse et on se retrouve pris dans des angoisses, de la dépression, un mal être général.

Cela ne va pas être facile tout de suite mais tu peux voir ton type de conso comme le signal de quelque chose qui peine à trouver des équilibres en toi.

L'anxiété était là avant l'alcool non ?

Peut être depuis plus longtemps que tu crois tu accompagnes poussées d'anxiété avec alcool, lors de fêtes par exemple, l'alcool est là on ne se pose pas la question car ça va, mais si il n'était pas là que ressentirait on ?

Alors c'est un réflexe facile à prendre, parce qu'inconscient, culturel. On s'en fait un bouclier..

Le but du "jeu" est peut être d'apprendre à changer ce réflexe, en plus du fait de se libérer de la dépendance au produit. Trouver d'autres choses qui puissent apaiser cette anxiété...

Plutôt que d'intelligence, je parlerai d'équilibre là aussi pour la non conso, ou la conso gérée au boulot.

Déjà en étant au taf tu t'enlèves une part d'anxiété quand à l'avenir, le chômage etc... Et puis cela te permet de te focaliser sur autre chose que tes angoisses ou l'alcool, cela amène un regard positif sur soi, un lien social plus riche, une expression de toi dans une activité que tu aimes etc...

Un des problèmes est que ces équilibres restent un peu fragiles et dépendent de l'intensité de la conso avant. Si à 10h tu as les mains qui tremblent tu n'as pas trop le choix, tu "gèreras" parce que ça sera une bière dans un premier temps, elle mettra juste bien mais tu auras perturbés tes équilibres précédents. Ça penchera un peu plus du côté alcool.

En tout cas tu as fait une chose importante, ne pas être dans le déni et venir chercher des idées de solution.

Bravo à toi 😊

Et courage pour les pas à suivre.

Bonne journée

Profil supprimé - 26/11/2017 à 17h51

" A force de conso, il devient anxiolytique. "

Je voulais dire anxiogène 😊 il accroît l'anxiété...
