

ALCOOLIQUE SOLITAIRE

Par **Profil supprimé** Posté le 01/12/2017 à 12h05

Bonjour,

J'ai la cinquantaine passée, je lutte contre ma dépendance à l'alcool depuis une bonne dizaine d'années.

Des périodes d'abstinence plus ou moins longues (ou courtes, c'est selon), mais rechute à chaque fois.

Aujourd'hui je réussis à m'abstenir de boire quand je suis en présence de quelqu'un, inconnu ou non, des amis, ma famille, ma copine... en revanche dès que je me retrouve chez moi (je vis seul), mes pensées d'acoolo-dépendant m'envoient inévitablement à la supérette du coin acheter un cubi de rosé.

Pire, il m'arrive souvent de laisser ma copine seule chez elle deux ou trois jours et d'aller me retrancher dans mon "bunker" quand mes envies d'alcool se font trop pressantes.

Je voudrais bien modifier mes habitudes mais il faudrait que je commence par ne plus avoir de "chez-moi" qui est par la même occasion mon bureau (je suis travailleur indépendant).

Je désespère de trouver une issue durable...

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 01/12/2017 à 16h05

Bonjour,

Tu peux te "brancher" sur ce que tu ressens, les sensations que tu éprouves derrière tes pensées d'alcool dépendant. Et voir comment apaiser ça autrement qu'avec de l'alcool.

Tu peux aussi en contactant un centre spécialisé ou une association voir un alcoologue, mettre au point un protocole de sevrage hors de chez toi. Et de la trouver et appliquer ce qui peut t'apaiser.

Tu as toujours fait tes arrêts seul?

Il y a des choses à faire, ne baisse pas les bras 😊

Profil supprimé - 01/12/2017 à 17h21

J'ai déjà fait des cures et je suis suivi par un addictologue en ambulatoire qui me prescrit des AD (mouaif, je fais comme il me dit, mais bon...)

A chaque fois que j'essaie de faire un arrêt de l'alcool je suis obligé de me dépatouiller tout seul avec les tremblements, sueurs, angoisses etc. because médecin pas très dispo (désert médical ici) et assez opposé aux benzos...

Je ne baisse pas les bras, sinon je ne serais pas là, mais franchement c'est trop difficile cette histoire.

Profil supprimé - 02/12/2017 à 13h53

Bonjour,

Pourquoi ne pas voir avec l'addicto pour les anxiolytiques?
C'est sûr que sans le sevrage n'est pas évident, voir même risqué.

Et les cures restent le meilleur moyen si tu veux être encadré dans ce moment. C'est de l'ordre de 5,6 jours le sevrage.
Tu peux aussi discuter avec l'addicto du dosage et même de la molécule. Certaines nous font plus d'effet que d'autres. Le but des antidépresseurs est de mon point de vue, de lisser les pics d'émotions. Si tu pars dans des gros coups de déprime en prenant les cachets c'est que ça doit pas être très adapté, mais bon je suis pas médecin 😊

C est un avantage d avoir deja fait des essais, tu sais dans quelles conditions tu as rebus, quelles sensations t ont fait reboire. Tu y seras confronte apres l arret, l alcool est un anxio puissant, pas mal de choses ressortent quand on l arrete. Tu peux essayer de construire un peu plus ton arret si tu fais ca tout seul, voir ce qui peut te faire du bien, le prevoir avant l arret meme. Du sport, des groupes de paroles, de vieilles passions avec lesquelles tu pourrais renouer.

Des annees nous avons pris un psychotrope, a forte dose, c est sur que ca va faire un peu mal, qu il va y avoir des moments difficiles, mais c est toi que tu trouveras derriere, avec toutes tes imperfections et toutes tes qualites, tes peurs et ton courage..

Les medocs peuvent etre une bequille un temps, apres aller bien, etre bien avec soi c est le travail d une vie parfois.

Il n y a pas une clef unique, une baguette magique. C est en toi toutes les solutions possibles. Si j avais un ordre des choses a te conseiller c est en premier sevrage de l alcool, en l ayant prepare. Cure s il faut, et avec anxiolytique.

De la tu vas te retrouver avec des sensations connues, de la deprime peut etre, de l anxiete, certaines peurs particulieres. Tout ca il te faudra trouver le moyen de le vivre sans alcool. Medocs, psy, groupe de parole, magnetiseur, hypnose, yoga, tai chi, exos de respiration, huiles essentielles, plantes etc, tout ce qui t inspire.

Profil supprimé - 03/12/2017 à 21h14

Bonsoir anonymous35,
je n'ai pas le courage de parler sur un forum, mais je voudrais te poser des questions, est-il possible de communiquer autrement?
