

L'ACCOOL, EST-CE RÉELLEMENT UN PROBLÈME ?

Par **Profil supprimé** Posté le 09/12/2018 à 19h20

Bonsoir,

J'ai 23 ans. Je suis une femme. Au cours de l'année passée j'ai commencé à boire de plus en plus jusqu'à boire chaque soir, parfois même le midi. Tout en gardant le contrôle. Juste une fois par semaine je me rendais ivre.

J'ai conscience que ce n'est pas bien. Que ça n'arrange pas mes problèmes et pourtant j'ai envie de boire.

Je suis de retour chez mes parents depuis 2 mois maintenant. Le premier mois à été (notamment grâce à des médicaments) mais depuis 1 mois, l'alcool, l'ivresse me manquent énormément. C'est frustrant.

Je peux passer une journée entière sans penser à l'alcool. Mais le soir venu, l'envie est là. J'arrive à y résister pendant un jour ou deux, pas plus. Après, je suis obligée de boire ne serait-ce qu'un verre. Le problème, c'est qu'un verre me donne envie d'un deuxième et ainsi de suite. Souvent, étant dans l'incapacité d'assouvir cette envie d'alcool, je compense en mangeant beaucoup.

J'écris ici, aujourd'hui, car j'ai le sentiment d'être dans une impasse. Au moment où je me bats pour aller bien mentalement, je dois faire face à cette envie d'alcool (que, par contrainte, je ne peux assouvir) qui me traînerait vers le bas si j'y cède. Cette liberté que j'avais de boire quand je le voulais, en quantité que je voulais, me manque.

Je ne sais pas comment y faire face. Je me répète sans cesse "non, tu n'as pas de problème avec l'alcool, tu es trop jeune pour ça" et pourtant... j'y pense sans cesse.

Alors est-ce que quelqu'un aura des conseils pour faire face à l'envie ? pour gérer cette frustration ? ou tout simplement pour "arrêter" cette consommation ?

5 RÉPONSES

patricem - 10/12/2018 à 09h40

Bonjour,

à vous lire, je n'ai pas vraiment l'impression que vous puissiez réellement tenir une journée sans alcool puisque le soir, l'envie est là.

D'expérience, je suis passé par là. Et l'étape suivante a été pour moi l'alcool dès le matin. Cela n'a été qu'une question de temps. N'écoutez pas ceux qui vous disent que vous êtes trop jeune pour avoir un problème. Il n'y a pas d'âge pour développer une addiction (cf la cigarette dès le collège par exemple).

Pour gérer l'envie, je ne connais, personnellement, qu'une solution, aller voir un addictologue. Mais il n'y a pas de miracle, cela demande aussi de vouloir en arriver à ce stade. Et de toute façon, votre consommation s'en trouvera fortement réduite. Vous ne retrouvez pas le "bon vieux temps". Pour arrêter, addictologue, psy, groupe de parole (en milieu hospitalier, AA, Vie Libre, autre) pourront vous aider. Et vous pouvez faire appel à toutes ces aides en même temps.

Et si vous développez des troubles alimentaires pour compenser, il y a des psy et des groupes de paroles pour cela aussi.

Vous êtes assez jeune pour éviter toutes les complications qui pourraient s'ensuivre : diabète, cirrhose et autres cochonneries.

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 10/12/2018 à 13h36

Bonjour,

Merci Patrice pour votre réponse.

Physiquement je peux tenir sans alcool. Psychologiquement, c'est autre chose. Je suis déjà suivie par un psychiatre et un psychologue pour de l'anxiété généralisée et dépression. J'ai pu évoquer avec eux l'alcool à plusieurs reprises mais sans que cela m'aide vraiment. J'ai refusé de prendre du Xanax qui m'avait été prescrit pour diminuer les envies d'alcool. Je n'ose pas faire le pas vers un centre spécialisé en addictologie.

patricem - 10/12/2018 à 15h06

Bonjour,

Au contraire, n'hésitez pas. Il y a de nombreux traitements possibles et un bon addictologue saura s'adapter à vos objectifs et aux effets secondaires que vous lui remontrerez. Cela peut prendre du temps. Avec mon addictologue, on a travaillé plusieurs mois avant de trouver le bon équilibre (type de médicaments et dosage) entre supprimer l'envie sans effets secondaires (genre se sentir assommer par exemple).

Cdt,

Patrice

Profil supprimé - 13/12/2018 à 13h30

Bonjour Patrice.

Si vous voyez ce message sachez que j'ai fait un premier pas aujourd'hui en prenant contact avec une consultation jeunes consommateurs. Je n'ai pas pris de rdv, mais établir ce premier contact était déjà difficile.

Bien cordialement,
Avaek.

Profil supprimé - 30/12/2018 à 15h21

"tu es trop jeune pour ça" : C'est une remarque que j'entends très souvent lors de réunion des AA auxquelles je participais. C'est un piège, il n'y a pas s'âge. Au contraire, plus on est jeune, plus on est "influencable".
