

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

UN CHANGEMENT RADICAL QUI S'IMPOSE

Par **Profil supprimé** Posté le 03/07/2019 à 09h55

Bonjour à tous,

J'ai décidé de m'inscrire sur ce forum car je ne sais pas comment agir ni par quel bout prendre le problème.

Je traîne des habitudes de consommation depuis plusieurs années qui n'ont fait qu'augmenter au fil du temps à cause de certaines blessures de la vie.

Aujourd'hui j'ai absolument tout ce qu'il faut pour être heureux (femme, enfants, maison, super boulot, vie confortable).

Mais voilà, cette addiction couplée à celle de la cigarette me pourrit la vie. J'ai réellement peur pour ma santé alors que je n'ai que 34 ans mais je ne sais pas comment agir. Qui dois je contacter ? Qui m'écouterait sans me juger ?

J'ai récemment eu le courage d'en parler à mon médecin traitant qui m'a simplement conseillé d'en parler à mon entourage. Chose que je n'ai pas vraiment envie.

Alors svp vers qui je peux me tourner ? Je veux juste (re)devenir un homme normal et responsable qui arrive à se souvenir de ses fins de soirée.

Merci de votre aide.

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 03/07/2019 à 17h28

Bonjour, je viens de m'inscrire pour les mêmes raisons que vous. J'ai 38 ans et même si le mot est dur à pauser... Je suis alcoolique. Depuis 5 ans je bois un peu plus chaque jour. Sa n'est plus festive, c'est devenu un besoin, voir une obsession... J'ai pourtant moi aussi tout pour être heureuse... Enfin presque... mes parents sont eux aussi alcooliques, dans ma famille l'alcool a toujours été présent.. petite je me souviens que le dimanche on buvais de la crème de cassis chez la grand mère... Un petit verre cette fois qui laisse des traces je pense... Je désire arrêter, mon mari est prêt à m'aider... Mais en suis capable ? J'ai peur ... Et comment occuper ce temps passé à boire ?...

patricem - 04/07/2019 à 02h42

Bonjour,

contactez le centre d'addictologie de votre hôpital, si cela existe. Sinon, recherchez un CSAPA à proximité. Les modérateurs du site peuvent vous aider.

Ne négligez pas le suivi psy et les groupes de paroles type AA. Nul besoin d'être abstinent pour aller les voir. Et c'est potentiellement complémentaire. Le psy ne trouvera pas forcément pourquoi vous avez besoin de boire : je crois que 30 % des cas restent sans réponses. Mais il permettra de vider son sac et d'être plus serein. Les AA (ou équivalent) vous apporteront une expérience de leurs cheminement personnels. Il faut dépasser les références religieuses : dans le groupe où je vais, il n'y a pas de croyant, cela n'empêche pas de suivre la méthode.

L'entourage, il a certainement déjà remarqué certaines choses. Mais une chose à la fois. Il y aura un moment pour cela, peut-être. Ou peut-être accepteront-ils votre changement sans en parler.

Courage,

Patrice
