FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MAL ÊTRE AU TRAVAIL ET ALCOOL

Par Profil supprimé Posté le 06/02/2020 à 17h00

Bonjour je suis une aide soignante de 32 ans qui tombe littéralement dans l'alcool à visé anxiolytiques. Je n'arrive plus à dormir et malheureusement l'alcool ce faux amis me donne cette impression de me sentir libre et heureuse. Je me rend compte qu'il et temps de prendre soin de moi, ma consommation à déraper depuis quelques mois seulement et ce sentiment de d'égout qui me ronge le matin en me rendant compte que j'ai pas choisi la meilleure option pour aller mieux..... On ce crois fort en se disant que sa va aller sa ira mieux change de taf mais tout est compliqué je ne parle pas de mon addictions à mon entourage mais il ce sont rendu compte que j'avais un problème. J'ai toujours pris soin de préserver mes amis et famille en ne leur parlant pas de mon mal être au travail , je continue malgré tout à leur apporté une écoute active et maintenant que j'en ai moi même besoin je n'ose rien dire de peur d'être juger. Je n'ose pas mettre mon médecin traitant au courant alors qu'il ma déjà arrêter deux fois pour réaction physique lié au stress. Bref je me sent complètement seule fasse à ce monde ultra violent

4 RÉPONSES

alohomora55 - 06/02/2020 à 22h57

Bonjour Handrogyne et bienvenue

Tout d'abord je pense que tu as déjà fait un bout de la démarche que tu souhaites accomplir en t'inscrivant et en postant ici. Parler à des inconnus, c'est déjà parler; et reconnaître par écrit sur Internet que l'on a un problème avec l'alcool, c'est déjà le reconnaître. Donc bravo pour cela!

En ce qui concerne tes proches, je sais combien il est dur de leur faire face surtout quand tu les as habitués à être quelqu'un de solide qui est présent pour les autres. On a la sensation qu'admettre une faiblesse ou une difficulté c'est prendre le risque de perdre la face, ou de les décevoir... et pourtant, c'est une force! Aller vers le soin et demander de l'aide, c'est être fort. Mais il est dur d'être fort tout seul... L'aide dont tu as besoin, celle que tu n'oses pas demander, est légitime. Tu n'en ferais pas trop ni ne serait égoïste en reconnaissant auprès de tes proches que tu as des faiblesses.
Pourquoi ne pas leur écrire une lettre? Tu n'es pas obligée d'être présente quand ils la liront, tu n'es pas obligé de prononcer les mots qui te paraissent insurmontables, et tu peux préparer longuement les phrases que tu veux leur dire. Ou bien tu peux leur faire lire ton post ici, aussi...!

En tout cas, sache que je te comprends. Si tu souhaites connaitre un peu mon histoire, tu peux aller lire mon fil qui s'intitule « Ma relation à l'alcool ».

Bon courage à toi et au plaisir de te relire sur le forum!

Éloïse.

Profil supprimé - 07/02/2020 à 17h14

Bonjour,
Je te comprends car je vis plus ou moins la même chose je vois pour apaiser mes angoisses mon mal être. En revanche, je pense que tu devrais en parler à quelqu'un. Je l'ai fais ça m'a aidé puis j'ai arrêté et replonger. Quand je dis à quelqu'un c'est un médecin. Perso j'ai repris rdv pour fin de semaine. Si tu veux parler n'hésites pas ça fait du bien. Je te souhaite d'aller mieux

Olivier 54150 - 07/02/2020 à 18h08

Bonjour Handrogyne, bonjour Alohomora.
(Bravo pour ces pseudo original s et parlant)
Bonjour Louise.

Je rejoins Éloïse en ce qui concerne l'écriture.
C'est pour moi le meilleur outil pour avancer et régler toutes sortes de problème.

J'ai arrêté complètement l'alcool en 1998, j'avais 28 ans.
Sans l'écriture je n'aurais jamais maintenue ma "sobriété"
Ce n'es même pas obligé de faire lire, juste couché ses ressentis, ses douleurs, ses désirs..etc sur le papier, c'est déjà mettre les soucis en partie à l'extérieur, de faire le point, de faire le ménage dans le cerveau, les idées sont plus claires après, c'est sûr.

Cela m'est arrivé souvent d'écrire à ma compagne sur des sujets un peu difficile oralement, et le fait de l'avoir écrit, je trouve très vite les

mots pour lui en parler directement quand le moment est propice, plus besoin de lui faire lire.

J'ai envie de dire, en parler au médecin, c'est un minimum... L' éthanol est une drogue dur quand même ! Ça détruit tout si on le laisse faire.
Il existe de plus en plus de solutions, de médicaments aidant, pourquoi s'en priver.

Alors oui, les benzos sont un belle cochonerie aussi, mais pris en connaissance de cause cela rend bien service.
Pour moi, c'est plus facile d'arrêter progressivement un traitement médicamenteux que l'alcool... Pour moi...

Ensuite il y a les AA bien sûr. C'est bien plus qu'une aide pour lutter contre le poison, c'est un programme complet de développement personnel qui à sauver des milliers personnes...des millions... -Salminot ! Oui ou non ?

Tout commence par le dialogue Éloïse, avec son entourage, avec soi, avec le papier, un clavier... C'est le bon chemin. Bravo.

Belle soirée à vous.
Olivier.

Profil supprimé - 09/02/2020 à 09h42

Bonjour Handrogyne,
Comme toi je suis soignant, et dans le cadre de mon travail j'ai vécu un drame professionnel qui m'a marqué à vie. J'ai voulu soutenir et aider au maximum les collègues et finalement je me suis oublié au point comme on dit "d'exploser en plein vol".
Je suis devenu insomniaque, j'ai commencé à faire des cauchemards et bien sûr l'alcool ce merveilleux médicament s'est invité dans ma vie. J'ai bu de plus en plus, je tournais en moyenne à une demie bouteille de whisky mais je pouvais boire la bouteille les jours ou je ne travaillais pas. La semaine je me réveillais dans mon canapé à 2 heures du matin complètement à l'ouest, j'assurais de moins en moins au travail et c'est là que j'ai décidé de me prendre en main.
J'ai pris rendez vous avec une addictologue, c'est dur de sauter le pas car prendre rendez vous c'est reconnaitre être alcoolique, je suis suivi depuis 7 mois.
Ma consommation élevée étant récente, nous sommes partis sur une réduction de la consommation, on m'a prescrit du selincro et j'ai la chance de n'avoir aucun effet secondaire et ça m'aide quand même pas mal.
je vois aussi depuis 4 mois un psychiatre tous les mois pour échanger sur mes difficultés et notamment mon anxiété, qui se retrouve chez beaucoup de malade.
A ce jour je n'ai pas arrêté, mais j'ai quand même bien réduit, je ne vit plus de jour ou je me tape la bouteille entière et d'une demi bouteille soit environ 10 unités alcool je suis passé en moyenne à 4 unités.Je ne me réveille plus dans le canapé et la journée j'assure mon travail normalement.
Ce n'est pas parfait, mais c'est mon cheminement personnel, j'accepte d'être aidé, d'avoir mes défauts et un jour je sauterais sans doute le pas mais il faut être prêt pour l'arrêt complet.
N'ai pas peur, comme c'est souvent dit sur le forum accepter d'être aidé par un spécialiste c'est déjà la moitié du chemin fait, courage.