ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE BOIT POUR TROUVER LE SOMMEIL

Par azerty333 Posté le 20/04/2020 à 14h49

bonjour , je vous envoi un message car je me sent en difficulté , cela fait 7 ans a peu près que j'ai prit l'habitude de boire tous les soirs afin de baisser mon anxiété, pour faciliter l'endormissement
Cependant ma consommation à augmenter au fil du temps,J'en suis actuellement à une bouteille de rosé par jour (voir plus cela depend) si je ne boit pas le soir je me sens anxieux et je ne dors pas
Je prend un peu l'alcool comme un medicament , pour vaincre mes angoisse au debut cela allait très bien mais depuis quelque temps il m'est venu l'envie d'arrêter de boire je me sent motivé mais chaque soir mes demons reviennent, 1 verres puis un second et apres je ne controle plus et je m'endors assommé .
En plus de ma consommation d'alcool j'ai du psoriasis, qui s'empire au fils du temps je me demande s'il n'y aurai pas de lien cela rajoute aux problèmes.
Je tient à preciser que je ne boit pas en journée, ou alors très rarement. Par contre le matin je me leve souvent anxieux et déprimé .
Merci de m'avoir lu

8 RÉPONSES

jaretles2 - 20/04/2020 à 15h57

Salut azert333,

je te comprends, j'ai le même problème souvent. Bravo à toi pour ta démarche.
Si tu as besoin de médicaments comme tu l'écris, alors il faut aller voir un médecin, et pas prendre de l'alcool comme substitut . ça parait logique, mais on fait toi et moi la même erreur. Profite pour lui parler de ton addiction. Ce qui est sûr, c'est qu'il faut en parler à un professionnel de santé.
Courage!

azerty333 - 20/04/2020 à 16h52

Merci de votre réponse je me sentais un peu seul dans mon problème , je pense qu'il y a plein de gens dans notre situation , j'ai déjà été voir mon médecin début 2020, qui je lui est fait comprendre ma motivation pour arrêter de boire , il m'a dit de diminuer dans un premier temps puis arrêt plus tard , il m'a prescrit du seresta pour me relaxer le soir seulement cela ne suffit pas , impossible de dormir sans avoir bu , je retournerai le voir bientôt car j'ai l'impression de ne pas m'en sortir , je sais qu'il n'y a pas de solution miracle et que seul moi peut m'en sortir . Mais ayant connu d'autre addictions avant celle ci , je trouve que l'addiction à l'alcool est beaucoup plus forte et sournoise ,.
Merci de m'avoir lu

jaretles2 - 21/04/2020 à 07h40

Ah oui mais complètement!
Bonjour azerty333, il y a le médecin traitant, il faut lui en parler oui, si le traitement qu'il a donné ne suffit pas, il peut le réajuster. Il y a aussi les CSAPA qui aident contre les addictions.
Oui, on peut tout à fait être addict à plusieurs choses comme vous et moi: alcool, tabac, cannabis, jeux, sexe... sauf qu'à un moment il faut revenir à la réalité et éviter de se détruire et/ou de dilapider son argent...!
Courage! J'espère que vous trouverez de l'aide, sinon, en attendant, il y a le tchat et le téléphone ici sur ce portail.
Bonne journée.

Gwen74 - 23/04/2020 à 13h04

Bonjour, je viens de m'inscrire car j'ai exactement le même problème que vous et c'est de pire en pire. Cela fait déjà un moment que je me dis que j'ai un problème, que mes amis me disent de faire attention que mon compagnon me dit de me calmer que je vais trop loin. Et ce matin au réveil J'ai eu le déclic, je ne voulais pas me l'avouer jusqu'ici mais en faisant les compte de ma consommation je me dis que oui j'ai un problème... J'espère trouver du soutiens ici et pouvoir apporter le mien également. Grâce à votre témoignage je me sens déjà moins seule alors merci et courage à vous surtout en cette période difficile

azerty333 - 23/04/2020 à 14h50

Bonjour Gwen74 sage decision et félicitation pour votre initiative ,quand on boit souvent on est dans le déni on ne se rend pas compte du problème .
Deja le simple fait de ce rendre compte et de vouloir faire changer les choses est un grand pas en avant . Si comme moi vous buvez pour vous apaiser et trouver le sommeil, alors surement que le problème est aussi le stress et l'anxiété .
En ce moment je boit moins qu'avant je réduis petit à petit et j'ai arrêter les alcool fort, je boit a peu près 5 verres en moyenne , après

cela depend , je sent qu'il faudrait que je m'abstienne car passer les 3 ou 4 verres on est désinhiber et on a du mal à contrôler.
Pour ma part j'essaye de boire mon premiere verre de vin le plus tard possible vers 21h30 et je le boit très doucement, hélas souvent cela échoue car il m'arrive d'abuser et je m'endors assommé par la boisson avec les meme regret le lendemain .
Quand je ne boit pas et j'ai essayer alors la impossible de fermer l'oeil je tourne toute la nuit c'est comme si je n'étais meme pas fatigué je me sens nerveux et je pense trop . merci de m'avoir lu, pour certain l'alcool est un plaisir et ceux là ne nous comprennent pas, et pour d'autre une drogue, voir un poison mortel .

Gwen74 - 25/04/2020 à 15h19

Bonjour azerty333,
C'est tout à fait pareil pour moi anxieuse de nature et sans ça c'est pire que tout. Cela fait maintenant depuis que j'ai écris ici que je n'ai pas bu j'ai donné mes bouteilles à mes voisins. Des personnes me soutiennent et je me suis inscrite sur plusieurs groupe. Je ne veux plus de ça je ne veux pas aller plus loin et tomber en dépendance extrême au point de boire le matin. J'ai beaucoup pleurer, mes nuits sont mouvementées mais j'espère ne pas avoir agi trop tard et que cela passera avec le temps.
J'espère que tout se passera au mieux pour vous également. Si vous avez Facebook je vous invite à rejoindre le groupe "voir plus loin que le fond de son verre" il y a beaucoup de personnes ancien alcoolique qui ont des conseils en or pour vous aider... beaucoup de documentations sur les groupe de parole, les AA, les addictologues ça aide vraiment beaucoup!
Courage , vous avez tout mon soutien

---

azerty333 - 04/08/2020 à 12h27

Bonne nouvelle pour moi cela fait maintenant 1 mois que je n'ai pas toucher à une goutte d'alcool , j'ai été pris en charge par un centre spécialisé et effectuer un sevrage chez moi en ambulatoire .
C'est un grand changement pour moi j'ai l'impression d'y voir plus claire , je me sent nettoyer d'un poison qui pour moi était l'alcool , je compte bien pour le moment et pour une durée indéterminée rester abstinent .
Les médecins m'ont prescrit un arrêt de travail ainsi que des médicaments et cela m'a été d'une grande aide car mon travail était toxique et me stressait trop je n'aurai jamais pu réussir à me sevrer en continuant mon activité .
Pour arrêter le mieux est de se fixer un objectif clair et de s'y tenir , l'abstinence complète est nécessaire chez les gens qui ne peuvent se contrôler .
Ensuite ne pas hésiter a se faire aider par un médecin ou allez prendre contact dans des centres spécialisé dans les addictions . L'alcool est une drogue dur seulement la société banalise trop son utilisation et nous les alcooliques sommes plus exposé au risque, ne pas hésiter à se faire soigner .
Tout est possible chaque jour sonne comme un victoire à 28 ans je réapprend à vivre sans alcool , je l'ai complètement ôter de ma vie je fait des économie, ma santé s'en porte mieux je me reconstruit chaque jour .
Pour éviter la rechute je doit faire une croix sur quelques sortie mais cela est nécessaire surtout au début .
Courage à tous ceux et celles qui sont en sevrage tenez bon , ne laissez plus l'alcool contrôler votre vie et apprenez à developper de nouveau réflexe garder à l'idée que l'alcool est votre ennemi que cela détruit le corps et l'esprit, j'était moi même à plus de 10 verres par jours si je l'ai fait alors vous en avez tous la force j'en suis sure . merci de m'avoir lu

---

Olivier 54150 - 04/08/2020 à 14h27

Bonjour azerty

J'ai envie de te dire un grand bravo.
Ton témoignage est très aidant.
J'ai dis stop à l'alcool à 28 ans aussi, je buvais vraiment beaucoup, c'était en 1998. Pour rien au monde je ne laisserais re rentrer ce truc dans ma vie.
L'alcool est un puissant antidépresseurs mais destructeur, et la dépendance et terrible.
Voici un article que j'affectionne particulièrement :

http://m.leplus.nouvelobs.com/con...rage-c-est-l-abstinence-totale.html#

Et un petit site Wix que j'ai créé sur le sujet:

https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

Belle fin de journée et merci pour ton témoignage.
Oliv.