FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE BOIS QUAND JE SUIS SEUL CHEZ MOI

Par Circa07 Posté le 15/12/2020 à 18h14

Bonjour,
Je vous présente ma situation.
Voilà 4 ans je buvais très régulièrement mais sans me retourner la tête. durant ces années j'ai donc commencé à boir de plus en plus en rentrant du travail et donc à m'endormir tôt dans le canapé.
Par la suite j'ai fait un Burn Out il y a 2 ans et ma consommation n'avait qu'empirer. J'ai fais donc 3 hospitalisations en hôpital psychiatre (entre 1 et 2 mois) à chaque fois.
à chaque fois que je sortais, j'étais plein d'ambitions et je rechutais.j'ai donc perdu ma compagne...
J'ai donc fait une mise au vert de 2 mois à l'étranger chez mes parents.
Actuellement je suis suivi par un psychiatre pour ma dépression et mes soucis de boisson, ainsi qu'un psychologue pour mes traumatismes enfouis et cachés en moi depuis tout petit.
Le soucis de ma dépendance est que dès que je me retrouve seul chez moi, j'arrive à tenir une soirée/journée sans boire, mais un passage à vide et je me boius (moins qu'avant) mais je recherche une échappatoire.
Je suis capable de m'abstenir, sans ressentir de manque lorsque je suis entouré, mais dès que je me retrouve seul, il y a toujours une pulsion (inconsciente) qui me fait acheter de l'alcool, notamment dès que je vais faire des courses...

Quelqu'un sur ce forum aurait-il eu ou a le même type de problèmes et si dans ce cas vous auriez des pistes pistes pour m'aider.
Je ne souhaite pas retourner en clinique puisque j'en ai de très mauvais souvenir, et les médecins ont fait n'importe quoi avec les médicaments et m'ont donc rendu HS ou malade...
D'avance merci à ceux qui répondront.