ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

JE BOIS QUAND JE SUIS SEUL CHEZ MOI

Par Circa07 Postée le 16/12/2020 08:46

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.

Mise en ligne le 21/12/2020

Bonjour,

Nous entendons bien tous les efforts que vous avez mis en oeuvre pour réussir à diminuer et contrôler vos consommations d'alcool.

Votre parcours démontre une réelle motivation durable et nous ne doutons pas que vos efforts vous permettent d'arriver à vos objectifs.

Lorsque vous faites vos courses, vous pourriez essayer de faire votre liste dans l'ordre des rayons pour vous assurer de ne pas avoir a traverser le rayon alcool. Vous pouvez aussi réserver vos courses sur internet, et les retirer dans un drive.

Au maximum, anticiper vous permettra d'eviter les courses de dernière minute qui peuvent être une occasion de racheter de l'alcool.

Sinon, vous pouvez tenter de trouver un allié, une personne que vous pourriez appeler lorsque vous faites vos courses et qui vous maintienne l'esprit en dehors des consommations. Il est déjà arrivé que certains appelants nous contactent très ponctuellement à l'entrée du supermarché pour avoir une interaction le temps de leurs achats.

Nous sommes joignables au 0 980 980 930, tous les jours de 08h à 02h.

Vous pouvez aussi nous contacter pour des conseils et du soutien, sur ce même numéro ou sur le tchat internet de 08h à 00h.

Votre message semble avoir été rédigé a l'intention d'un forum. Même si nous vous avons fournit des pistes de réponse ici, nous vous invitons, si vous le souhaitez, à republier votre message sur un forum en suivant le lien que nous vous adressons ci-après.

Bon courage à vous,

En savoir plus :

- Forums Alcool info service