

CULPABILITÉ ET ALCOOL

Par **Noemi84** Posté le 09/03/2022 à 11h15

Je n'étais pas sûre de vouloir arrêter de boire, mais la culpabilité est de plus en plus forte et du coup crises d'angoisse, sans compter les journées perdues car mal au foie, la peur de mourir etc.! J'ai donc décidé de commencer l'aotal, mais ça me met dans un état bizarre. En fait, je me sens ambivalente car je n'ai pas spécialement envie de boire tous les jours mais quand je commence, je n'arrive pas à m'arrêter (1 litre et demi de vin le soir). Que faire? Je ne peux en parler à personne (excepté avec la psy qui me rassure), car les gens ne me perçoivent pas comme alcoolique, alors qu'en réalité, d'après les critères, je le suis! Faut pas se voiler la face: J'ai fait le test, je ne réussis pas à tenir 4 jours sans boire du vin. Voilà je me sens donc seule par rapport à ça, „Je suis de nature très angoissée excessive et hyper sensible mais par ailleurs ma vie va très bien, sauf que je prends de l'âge et que voudrais régler ce problème car la culpabilité et la peur de mourir sont de plus en plus fortes. Merci de m'avoir lue et merci de votre aide, bien cordialement

5 RÉPONSES

Moderateur - 09/03/2022 à 17h46

Bonjour Noemie84,

Il y a dans notre société une image particulière de l'alcoolique. Mais cette image ne reflète en rien la réalité des problèmes d'alcool. En revanche elle a une certaine utilité pour ceux qui boivent excessivement et veulent se rassurer. Cela leur permet de longtemps se dire "je ne suis pas comme ça". La figure de "l'alcoolique" fait figure d'épouvantail mais elle aveugle une bonne partie de la population sur la réalité des problèmes d'alcool et sur l'addiction.

Alors vous pouvez vous féliciter, vous, d'avoir compris que vous aviez un problème avec l'alcool alors que vous ne correspondez pas au schéma que beaucoup ont dans leur tête et qui tend à vous invisibiliser. Ne leur en voulez pas trop, ils cèdent à une représentation commune.

Votre prise de conscience est ce qui compte. Vous pouvez faire œuvre de pédagogie auprès de vos proches si vous le souhaitez mais ce n'est pas essentiel. Nous vous confirmons en tout cas que la perte de contrôle de sa consommation, même si vous ne consommez pas tous les jours, est bien une forme d'addiction à l'alcool.

Votre prise de conscience est le point de départ. Vous avez en plus déjà un peu d'aide avec votre psy. L'estimez-vous suffisante? Souhaiteriez-vous prendre contact avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) pour y rencontrer des professionnels des addictions? Envisageriez-vous également de rejoindre un groupe de parole proposé par une association d'entraide? Dans tous ces lieux d'aide, de soutien et d'accompagnement vous avez votre place si vous le souhaitez. Vous vous sentirez moins seule.

Cordialement,

le modérateur.

Noemi84 - 09/03/2022 à 19h16

Bonjour,
Merci beaucoup pour votre réponse. Je connais mon problème par cœur après des années d'analyse, un groupe de parole ça me paraît difficile car j'habite une petite ville où tout le monde se connaît, j'en plus je suis une artiste un peu connue, alors je crois que ce forum suffira. Pourquoi pas rencontrer un spécialiste des addictions? (Quoique pareil dans mon coin c'est compliqué). Le psychiatre que j'ai vu m'a proposé de prendre de l'aotal, quand j'étais en grande dépression, j'ai essayé mais juste quelques jours parce que ça me fait un peu tourner la tête alors ça m'angoisse. Donc je ne sais pas, si rencontrer un pro sera un plus, j'en parle déjà beaucoup avec la psy. J'ai objectivement une vie de "rêve", mais suis une anxio dépressive carabinée...et détectée "zèbre" "Personne haut potentiel, donc ultrasensible et "trop" intelligente par rapport à la moyenne. Voilà, je ne sais plus quoi faire, je sais juste que l'alcool n'arrange pas les choses. Alors, à mon degré de lucidité, addictologue ou pas, qu'en pensez-vous? Merci de votre réponse et merci encore pour votre bienveillance

Noemi84 - 11/03/2022 à 08h45

Bonjour,
en fait je veux bien les coordonnées d'un addictologue :
où trouver la liste selon les régions svp? Hier j'ai été invitée à un anniversaire, je m'étais promise de ne pas boire. Je me sentais plus forte, et contente d'avoir franchi le pas de parler sur ce forum. Hélas, je n'ai pas réussi. Comme d'habitude dans une ambiance festive, si je commence je ne sais pas m'arrêter. Je me suis bien amusée mais ce matin je culpabilise, suis angoissée car je regrette, et ma journée est foutue. Trop fumé aussi, tout aussi mauvais pour la santé...mais c'est moins culpabilisant!!

Je voudrais donc trouver la force d'arrêter complètement, je vous remercie de votre aide, et tous les témoignages sont les bienvenus, je me sens moins seule. Bonne journée

Moderateur - 11/03/2022 à 09h36

Bonjour Noemi84,

Même si vous avez bu à cette soirée, je vous confirme que vous avez franchi un grand pas.

Pour trouver un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) où vous pourrez rencontrer des addictologues, vous pouvez au choix nous appeler (0 980 980 930, appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h), nous contacter par chat ou regarder vous-même dans la rubrique adresses utiles de ce site : <https://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Ce que peuvent vous apporter ces professionnels, en complément du soutien de votre psy qu'il faut continuer si vous vous sentez bien avec elle, c'est une approche thérapeutique centrée sur les comportements, les cognitions et les émotions. Ils peuvent vous aider à "désapprendre" certains comportements (par exemple vous désensibiliser de l'équation fête = je bois) et à en acquérir de nouveaux, à vous armer pour reprendre le contrôle de votre consommation ou pour réussir à arrêter. C'est vous qui choisissez votre objectif et ils vous accompagneront sur le moyen et long terme au rythme de rendez-vous réguliers. Ces consultations sont gratuites. J'ajouterais que les équipes sont pluridisciplinaires, avec des possibilités de soutien médical, psychologique ou social, utilisées en fonction de vos besoins.

Continuez à en parler, ici ou ailleurs dans les forums. L'anonymat vous protège 😊

Bien cordialement,

le modérateur.

Carte - 14/03/2022 à 04h53

Noemi84 bonjour,

Tu es sur la bonne route. Ne te stress pas. Bien au contraire, il faut apaiser les souffrances et attaquer les jours les uns après les autres. Tu es déjà sur le forum. C'est une étape très importante, bien plus que tu puisses l'imaginer. Avec de l'aide des spécialistes, tu vas trouver la motivation et les solutions.

Tu n'es pas seul dans ce combat, des millions de personnes sont dans cette situation et chacun essaye de trouver sa solution à soit.

L'avantage de cette maladie, c'est qu'elle est guérissable avec l'abstinence et que ton corps va se remettre en ordre de marche au fur et à mesure. Tu vas retrouver doucement le plaisir de vivre.

Il est certain qu'il faut passer par cette première étape "la plus compliqué physiquement" d'arrêter totalement de boire et de revenir à ZERO.

Tu vas tellement retrouver après le plaisir de vivre que ta force morale va être décupler chaque jour

Courage à toi

Sy
