

SEUL AVEC L'ALCOOL

Par **Nico65** Posté le 06/08/2022 à 11h03

Bonjour, Je bois depuis très longtemps, 30 ans je pense, mais seulement le soir avant le dîner. Seul ou en compagnie mais comme je vie seul je suis donc devant un dilemme car même seul le plaisir de boire est devenue journalier. Même les soirs un peu trop arrosé et bien le lendemain il me faut "ma dose". Cela devient inquiétant, je trouve, car je ne sors plus le soir, je refuse des invitations, je ne conduit pas mais ça c'est tant mieux, mais tout situation m'éloigne de la vie réelle, j'ai l'impression. Je suis au chômage et cela n'arrange rien. J'ai des sauts d'humeur mais je reste une personne joviale et apprécié dans mon petit entourage me dit t'on, heureusement. Mais je sais que ce n'est pas bon et je sais que je dois arrêter mais voilà, mon médecin généraliste m'envoie vers un alcoologue et dans les réunions d'alcoolique anonymes. Mais je n'ai pas envie de participer a ces réunions qui pour le plupart ce trouve en plus pas dans ma ville mais a 20km. Il y a longtemps j'ai essayé le Baclofène et cela avait marché sur un des deux alcools que je bois, la vodka. Mais je me suis jeté du coup plus encore sur le vin rouge. Un litre tous les soirs ou, de nouveau, 4 verres de vodka et ce sont des doses maison donc je suis a env 20cl de vodka voir un peu plus. Comme je ne travaille pas, depuis le 1 avril, je ne sens pas trop la fatigue en journée mais arrivée vers 18h je sens mes jambes et bras comme "demander" a boire, je ne sais pas comment définir se ressentie. Le soucis aussi c'est que je bois comme un apéritif. Devant une série ou documentaire. C'est comme un moment de détente et ce moment la dans la journée "soirée" j'en ai besoin et envie. Il faudrait que je puisse passer une soirée sans mais d'un côté j'ai ce petit diable sur mon épaule qui me dit de faire le contraire. Je n'ai pas une situation stable coté professionnelle, de gros problèmes familiaux et un voisin qui me crée des soucis. Je ne sais plus que faire. Car j'ai déjà une tentative de suicide derrière moi, en 2014. Si vous avez des conseils je suis preneur ! Merci de votre aide. Cordialement, Yvo

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 10/08/2022 à 07h59

Bonjour Nico65,

Ta situation est assez complexe, tu as beaucoup de soucis à gérer seul, ton voisin, ta famille, ton travail et l'alcool.

Commençons par le début, que souhaites-tu? Arrêter? Réduire?. Réduire puis arrêter? C'est la première étape avant de te lancer mais cela va impliquer de prendre la décision de réduire ou d'arrêter et de s'y tenir (ce qui est le plus difficile au début mais avec les jours qui passent, ça devient de plus en plus simple).

Ce qui m'amène à la seconde question, veux-tu réduire ou arrêter seul? Avec des médicament, un soutien psy? Ca conditionne beaucoup. Pour ma part j'ai choisi de le faire seul, plus exigeant mais quel fierté à la fin 😊

Concernant les problème familiaux, je peux t'assurer qu'ils ne vont pas s'améliorer avec l'alcool, étant passé par là, l'alcool moi à failli me faire tout perdre enfant, compagne. C'est une des motivation que j'ai chaque jour pour ne plus reprendre d'alcool.

Pour le travail et voisin, j'aimerais te dire que ça va s'arranger même si c'est compliqué.

Donnes moi des nouvelles, j'essaierai de t'aider au mieux possible.

Pierre

Nico65 - 10/08/2022 à 11h32

Bonjour Pierre, merci pour ce message ! J'ai réussi a parler au voisin, juste lundi dernier, et cela va être mieux, il a lui aussi vu que les choses ne pouvais pas durer ainsi. C'est un bon début pourra t'on dire. En effet, je ne me vois pas aller dans des réunions d'alcooliques anonymes, hors de question car je vais chialer comme un Madelaine. Oui, a chaque problème ou même des films émouvant je me mets a chialer, bref, je pense que ça doit faire parti du chagrin que j'ai car je ne vois plus mon fils et donc plus non plus mes petits enfants. Seul avec médicaments je pense que ce serais le mieux même si, en 2015, j'ai déjà testé le Solincro mais cela n'avait pas fait grand effet. sauf une réduction quand même. Le problème aussi c'est que, même si je demande de l'aide, arrivé a 18h je vais quand même boire car voilà, il y a ce besoin et des soucis qui remonte en tête et non pas dans la journée. J'aimerais arrêter mais pouvoir, par moment, profiter d'un Grand Cru ! J'ai la possibilité de voir un psy ici même a coté de chez moi et gratuitement en plus, je pense que je vais reprendre un RDV et voir ensuite entrer en contact avec un alcoologue. Qu'en pensez vous Pierre ? Merci encore pour votre soutiens ! Yvo

Carte - 10/08/2022 à 13h12

Bonjour à vous

Je me permet de m'initier dans votre discussion afin d'essayer d'aider NICO65 dans la situation complexe qu'il vit en ce moment.

Pierre à raison sur la démarche.

A chaque jour suffit sa peine et attaquer la réduction dans un premier temps puis l'arrêt de l'alcool sera ta porte de sortie. L'alcool est ton pire ennemi. boire et redescendre boire et redescendre. Il n'y pas de fin avec l'alcool. Il sera toujours le gagnant.

Perso, je pense qu'il te faut un accompagnement avec Addictologue, Psychologue et une aide médicamenteuse pendant 3 à 4 mois. Cela va te permettre de vivre avec moins d'angoisse. L'addictologue est un spécialiste qui connaît l'ensemble de la problématique et cela est d'une complexité énorme. Le psychologue va t'aider à te décharger de ta culpabilité.

L'arrêt de l'alcool n'est pas une ligne droite. Cela n'existe pas.. Il y des hauts et des bas et cela va durer un moment.

Mais le fait de commencer à diminuer et de se trouver une raison à l'arrêt va te permettre de trouver des solutions.

Courage à toi dans ce début qui est de toute manière très très difficile et ceci pour nous tous. Mais le meilleur est devant toi sans alcool.

Il faut être fier de sa démarche et surtout ne pas culpabiliser. Tu parlais de pleurer dans ta discussion. Oui l'alcool est un dépressif....

C'est la boucle, je bois , je déprime, je bois je déprime et cela sans fin...

Courage

Sylvain

Nico65 - 10/08/2022 à 16h32

Bonjour Sylvain, Je suis tout a fait d'accord avec toi. Il me faut être accompagné pas un addictologue mais aussi par un psy pour arriver a un résultat convaincant. Je vais de ce pas me concentrer a prendre les RDV car déjà en cette époque de vacances je pourrais attendre au moins 1 mois. Merci de ton message Sylvain. Yvo.

(Oui, Nico65 est juste un pseudo)
