ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# BESOIN D'AIDE

Par Tigrou09 Posté le 13/01/2023 à 17h32

Bonjour à tous,
Je suis une femme de 41 ans, en 2009, mon père incarcéré pour inceste est sorti de prison. Depuis lors j'ai une consommation d'alcool problématique. Je ne ressent pas le besoin de boire pendant plusieurs jours, ou semaine sans ressentir aucun manque, en revanche des que je dois sortir de la maison seule ( je précise parce que lorsque je suis accompagné ça n'est pas pareil..) je ressent un besoin irrépressible de boire, en principe de la bière. J'ai déjà tenté de me faire aider mais j'ai l'impression que mon problème n'est pas entendu dès lors que je ne ressent pas le besoin de boire tout le temps. Lors d'apéritifs, très souvent je n'ai pas envie de boire.
Mais lorsque je dois sortir c'est la 1 ère chose à laquelle je pense, j'essaie de me dire non, mais c'est plus fort que moi c'est la panique totale. J'aimerais en finir avec ce comportement, et je ne sais plus vers qui me tourner, mon dernier rendez-vous en date dans un centre pour addiction, on m'a répondu que je n'avais pas de problème sinon j'aurais besoin de boire, j'ai l'impression de n'être pas ni comprise ni entendue…
Je fini par poster ici pour essayer de trouver des personnes qui comprendrons et avec qui je pourrais parler pour enfin en finir avec ce problème.
Merci de m'avoir lu

## 5 RÉPONSES

**Today - 13/01/2023 à 21h06**

Bonsoir Tigrou09.

Vous ne semblez effectivement pas remplir les "critères" pour rentrer dans la case "malade alcoolique".
Par contre, l'utilisation que vous avez de l'alcool actuellement pourrait finir par déboucher sur un alcoolisme, à savoir mettre en place un mécanisme malsain = "je suis anxieuse/angoissée, je bois".

L'alcool est à priori votre anxiolitique pour affronter une situation très anxiogène pour vous.

Donc en soi, effectivement le csapa ne peut pas vous apporter l'aide dont vous avez besoin.

Il vous faudrait un accompagnement pour solutionner la vraie problématique qu'est votre angoisse de sortir seule.
Avez-vous déjà consulté un(e) psychologue dans la visée d'une thérapie afin de creuser sur cette angoisse (son origine profonde) et de tenter d'y trouver une meilleure alternative que l'utilisation de l'alcool pour l'atenuer/y remédier ?

À bientôt

**Leoranus - 15/01/2023 à 23h02**

Bonjour Tigrou,
J'ai lu votre message et je trouve terrible ce que vous avez vécu, car si vous ne le dites vraiment, il me semble (mais je peux me tromper) que l'inceste dont vous parlez, c'est vous qui l'avez subi.
D'après votre message, contrairement à ce que vous pensez, vous n'avez pas vraiment de problème avec l'alcool mais un gros problème avec votre père en liberté. Vous dites d'ailleurs que dès que vous sortez SEULE, vous avez besoin de boire. L'alcool vous sert probablement de compagnon de sortie, il vous permet de fuir une possible rencontre avec votre père. C'est tout à fait compréhensible.
Il ne faut pas rester avec cette plaie en vous, car l'alcool ne vous aidera pas à aller mieux, au contraire. L'alcool est un ami qui vous veut du mal.
Avez-vous consulter un(e) spécialiste en psychologie ? je suis sûr que ça pourrait vous faire beaucoup de bien.
J'ai moi-même consulté un psychiatre il y a quelques années, pour des problèmes nerveux et le fait de lui parler, de tout, m'a permis de me sentir plus serein.
En ce début 2023, c'est peut-être le moment de prendre votre vie en main et d'en finir avec cette peur de sortir seule de chez vous.
Je suis de tout coeur avec vous.

**Tigrou09 - 16/01/2023 à 12h39**

Merci pour vos réponses,
Je vois une psychiatre depuis plus de 10 ans, ça m'a aidé sur beaucoup de choses, mais pas sur ce point… j'entends bien qu'apparemment je ne rentre pas dans « la case » de l'alcoolisme, mais ça me pose un réel problème, parce que lorsque que ça arrive, ensuite je me retrouve « soulagé » qui fait que je ressent l'envie de ne plus m'arrêter… je sens bien qu'il y a un souci…
Dans tout les cas merci pour vos réponses, ça me fait du bien d'échanger.

**Leoranus - 16/01/2023 à 20h33**

Tigrou,
Avez-vous parlé à votre psy de votre "problème" avec l'alcool ?
Je suis sûr qu'il y a des solutions pour régler votre "problème".
Comme l'a dit un autre intervenant, vous arrivez pour le moment à contrôler votre consommation d'alcool, mais pour combien de temps ?

Avez-vous des ami(e)s à qui vous pouvez vous confiez sur votre "problème" ?

---

**Today - 18/01/2023 à 00h58**

Bonsoir Tigrou09.

Avez-vous essayé les thérapies cognito-comportementales ? L'EMDR ?

L'alcool est un "bon" anxiolitique, du moins au début.
Il atténue l'angoisse, permet de se sentir plus fort ou du moins en avoir l'illusion.
Mais au final, il ne fait qu'étouffer la peur. Il ne permet pas de l'affronter. Ni de l'accepter. Elle reste là, en nous. Alors oui l'on se sent soulagé...sur le moment. Et puis le cerveau s'habitue et en demande de plus en plus pour atteindre le même état.
Mais il ne fait au final qu'entretenir nos peurs, leur laissant prendre le pas sur notre vie. Les laissant dominer notre vie.
.

---