ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT M'EN SORTIR ?

Par cmlg34 Postée le 09/10/2023 14:33

Bonjour, Celà fait depuis 2ans que je bois en étant chez moi après le boulot ou en étant en repos. Je suis suivie depuis fin aout par un centre mais le temps me parait long suite au rendez-vous tous les 2semaines. Ces derniers temps je souhaite vraiment arrêter car ça me fait plus déprimer qu'autre choses. J'ai beaucoups de chance d'être entourée par ma famille et mes amis proches qui m'encourage à avancer et arrêter. Je leurs serait toujour réconnaissante mais malheureusement ses temps ci j'ai du mal à leur en parler.. Lorsque je ne bois pas durant presque 24h mon corps réagi étrangement (les mains qui tremble, l'angoisse qui se fait de plus en plus ressentir, etc) et je ne sais pas comment leurs expliquer que je renferme sur moi en trouvant des excuses pour ne pas être disponible et rester chez moi. Je sais que c'est minable, mais, je ne sais pas comment faire car, je ne veux pas inquiéter mes parents qui sont un certaine âge. Comment faire pour m'en sortir ? Médicaments ? Cure ? Que me conseillez-vous ? Merci d'avance d'avoir pris le temps de me lire.

Mise en ligne le 11/10/2023

Bonjour,

Votre suivi est relativement récent et ne vous a pas encore permise d'abandonner vos habitudes avec l'alcool. C'est normal de vous sentir pressée mais la résolution de ce type de problématique peut prendre du temps, passer par des hauts mais aussi des bas. C'est dans la durée que vos efforts et votre assiduité dans ce suivi vous permettront d'atteindre votre objectif. La prise en charge dont vous bénéficiez est sensée vous apporter le soutien dont vous avez besoin, si cela parait insuffisant, il ne faut pas que vous hésitiez à le dire aux professionnels qui vous accompagnent.

S'il s'agit d'un suivi en centre d'addictologie, c'est avec ces professionnels également qu'il vaudrait mieux parler de ces interrogations quant à l'opportunité d'obtenir une aide médicamenteuse et/ou de vous faire hospitaliser pour un sevrage. Ce sont des moyens qui peuvent effectivement faciliter la démarche et parfois permettre de gagner un peu de temps. Cela ne se discute et ne se décide qu'au cas par cas mais si c'est votre souhait, c'est important que vous le formuliez. Il semble que lorsque vous tentez de ne pas boire votre corps réagisse, ce que vous décrivez correspond à des manifestations du manque d'alcool. C'est quelque chose d'assez habituel et dont vous pouvez parler également au professionnel qui vous suit.

S'agissant de vos proches qui vous entourent et vous soutiennent c'est une chance bien sûr. Pour autant, il peut exister des moments où vous avez moins envie ou moins besoin de leur présence. Il ne faudrait pas vous en vouloir comme cela semble être le cas. Au contraire, vous autoriser à leur dire ce qui vous convient et ce qui ne vous convient pas, selon les moments, va les aider à vous aider. C'est important que vous les guidiez, c'est dans votre intérêt.

Si vous pensez que votre entourage a besoin de soutien ou de conseils, vous pouvez leur proposer de nous contacter. Ils se sentent peut-être démunis et cela pourrait leur faire du bien à eux aussi de s'adresser à des professionnels. Notre service reçoit aussi bien des sollicitations de la part des usagers que de la part des personnes de l'entourage. N'hésitez pas vous aussi à revenir vers vous si vous pensez que cela peut vous être utile, entre 2 rendez-vous au centre par exemple. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements!