

POURQUOI EN AVOIR AUTANT BESOIN ?

Par Profil supprimé Postée le 30/07/2015 12:38

Bonjour,

Je me demande pourquoi, comment, l'alcool influe sur notre état d'esprit, de vie, de conscience car TOUS les jours j'ai envie de boire.

Je me sens énormément coupable, je jette la faute sur mon compagnon qui lui aussi boit beaucoup à la fin de sa journée de travail, je me sens seule face à une situation compliquée.

Je suis depuis mes 16 ans multidépendante et après un parcours hyper dur, j'ai réussi à éradiquer les drogues dures de ma vie. Or aujourd'hui je me sens dépendante de l'alcool, je n'ose en parler à mon médecin, je me sens vulnérable et honteuse.

Pourquoi ? Il m'est avéré que c'est une sacrée drogue également, j'ai très peur de mon parcours, je vivais l'alcool comme une récréation mais lorsqu'il n'y en a pas, je me sens mal et surtout j'y pense tout le temps.

Je ne veux pas repartir dans un suivi long et fastidieux, pourtant j'ai un besoin d'être entendue, épaulée et surtout aidée sans aucun jugement (je me le donne tristement chaque jour...).

Merci infiniment d'avoir lu ma détresse.

Mise en ligne le 03/08/2015

Bonjour,

Nous vous remercions pour votre témoignage qui décrit avec beaucoup de justesse la souffrance dans laquelle on se trouve lorsqu'on se sent dépendant d'un produit.

Vous avez raison, l'alcool est une "sacrée drogue" dans le sens où ce produit provoque une dépendance très forte. C'est un produit qui, dans les premiers temps, détend, desinibe ; on peut avoir l'impression que les soucis s'éloignent, que la souffrance s'apaise... alors on reboit. C'est un peu comme une "illusion de solution" face aux problèmes que l'on rencontre. Vous avez eu par le passé d'autres consommations, et vous avez réussi à les arrêter. Il peut arriver qu'une fois les produits supprimés, le mal-être qui amenait à les consommer soit encore là. On risque alors de se tourner vers d'autres produits, dont l'alcool. Vous n'avez pas envie de reprendre un long suivi, mais il semble tout de même que vous ayez besoin d'aide aujourd'hui.

Afin de faire le point sur votre situation et voir comment être aidée, nous vous encourageons à prendre contact avec un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces lieux reçoivent toute personne en difficulté avec une consommation. Vous trouverez les adresses proches de chez vous ici, n'hésitez pas à les contacter. Vous pourrez, avec les professionnels que vous y rencontrerez, réfléchir à la question que vous vous posez dans le titre de votre message. Vous y trouverez sûrement l'aide "sans jugement" dont vous avez besoin pour aller mieux.

Pour d'autres informations, ou pour en parler de vive voix avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Avec tous nos encouragements,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Je bois, j'ai honte