ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

HYPOMANIES ET ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 14/08/2018 16:55

Bonjour,

J'ai 35 ans et ai été diagnostiquée bipolaire de type 2 il y a quelques années.
Cet élément est sûrement à prendre en compte comme facteur explicatif de mes excès d'alcool.
Elles ne sont pas nombreuses, mes prises d'alcool seule. Mais elles sont là (une vingtaine en 5 ans) et elles deviennent de + en + impérieuses, comme "nécessaires" (soulagement) et à la fois si effrayantes (engouffrement) :((

Je consomme entre 4 et 6 bières 33cl lors de ces prises. Je me mets minable pour être bien bourrée mais pas au point d'avoir la gueule de bois le lendemain (je bois beaucoup d'eau).

J'ai l'impression de faire EXPRES de commettre des impairs qui me nuisent comme celui de boire.Dans le cadre d'un sentiment général d'autodestruction fort et ancien.

Sauriez-vous me conseiller, m'orienter pour que je ne "tombe" pas dedans ? ...
D'autant plus que j'ai un désir de grossesse fort et une insémination artificielle avec donneur est prévue pour fin 2018 en Espagne.
Merci.
Aurélie

PS : je vous écris car ce soir je compte boire...

Mise en ligne le 17/08/2018

Bonjour,

La bipolarité peut en effet être un facteur dans votre consommation d'alcool. Mais, comme tous les symptômes des maladies psychiques, ces alcoolisations ne sont pas une fatalité. En effet, bien que ce soit difficile, il est possible de travailler en thérapie sur ces symptômes, pour les comprendre, les apprivoiser et ainsi les maîtriser.

Nous imaginons que vous êtes suivie pour votre pathologie. Si lors de ce suivi vous avez un espace de parole, nous vous encourageons à en parler avec ce professionnel qui devrait pouvoir vous aider à y voir plus clair. Si à l'inverse vos rendez-vous sont trop espacés, que vous n'êtes pas très à l'aise avec ce professionnel ou que vos rendez-vous ne servent qu'à renouveler une prescription médicale, nous vous invitons à rencontrer un psychologue dans un CSAPA (Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). L'accueil est confidentiel et gratuit. Vous trouverez des adresses sur notre site, rubrique Adresses Utiles.

En attendant, vous pouvez essayer de mettre en place des « astuces » quand vous sentez que ces envies arrivent : prévoir une sortie avec des amis, rendre visite à de la famille, vous débarrasser de l'alcool présent dans votre maison, vous offrir quelque chose qui vous fait plaisir…

Vous pouvez également contacter notre service par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit tous les jours de 8 h à 2 h). Parler un peu permet parfois de faire passer l'envie et de retrouver sa motivation.

Bonne continuation,

Cordialement,