IL FAUT QUE J'ARRÊTE

Par **Profil supprimé** Posté le 27/11/2018 à 21h51

Bonsoir,

Je suis comme la plupart de nous à se dire que nous ne sommes pas alcooliques.

J'ai un passé particulier dont je ne veux parler. Je ne parle de rien surtout de ça.

Au jour où j'ai rencontré l'amour de ma vie j'ai eu envie de faire des efforts... Mais c'est plus fort que moi je n'y arrive pas..

Je ne sais pas et ne sais plus comment faire...mais j'aimerais tellement lui offrir ça...

Mon ex m'a fait plonger dans l'alcool encore plus. Donc en plus de mon passé particulier...

J'ai lâché le sport, les rencontres, la moto... Et tout mes plaisirs... Surtout ma moitié aujourd'hui...

Comment lui faire ce plaisir de lâcher ce démon qui me tient ??

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 28/11/2018 à 14h57

Bonjour,

vous avez déjà entamé le plus gros du travail dans la mesure où vous avez pris conscience :

- _ de votre dépendance
- _ que vous regrettez que cette alcoolo-dépendance ait contribué à détruire votre relation amoureuse
- _ que vous aimez votre compagne
- _ que votre bonheur mutuel est prioritaire malgré la dépendance
- _ que vous tenez donc pour plus importants que vos alcoolisations le lien amoureux et vos passions
- _ que vous manifestez le désir de leur rendre toute la place qui leur est dévolue
- _ que vous avez conscience d'une certaine fragilité consécutive à certains aspects de votre passé
- _ que c'est donc à partir de ces éléments que vous pourrez étayer un travail thérapeutique efficace
- _ que vous nourrissez la volonté de devenir abstinent et affranchi de cette alcoolo-dépendance
- _ et que vous cherchez simplement un endroit où trouver l'appui médical pour y parvenir :

<https://intervenir-addictions.fr/vers-qui-orienter/csapa/>

Vous avez également la possibilité de prendre rendez-vous auprès d'un psychiatre en ville ou

_ au sein d'un service d'addictologie (il en existe dans les hôpitaux général et psychiatrique)

_ dans un Centre Médico-Psychologique

Il paraît difficile lorsqu'on consomme d'imaginer qu'on puisse vivre tout à fait normalement en l'absence de l'alcool mais c'est, avec du temps, de la confiance, un travail thérapeutique effectué sereinement au sein d'un service compétant, parfaitement possible et par conséquent, à votre portée.

Vous devrez ainsi effectuer :

_ un SEVRAGE EN MILIEU HOSPITALIER (une semaine à dix jours, s'étendant parfois sur trois semaines à un mois selon votre décision) en ambulatoire ou en séjour complet.

_ suivi soit :

=> d'une POSTCURE dans un centre spécialisé :

-> en ambulatoire : vous rentrez dormir le soir chez vous

-> en séjour complet : vous restez quelques semaines dans ce service hospitaliser ou ce centre spécialisé

-> soit en séjour complet puis en ambulatoire

puis d'un suivi dans un CSAPA

=> directement de la reprise du suivi en CSAPA

Au sein des CSAPA, vous trouverez des professionnels compétents et expérimentés :

_ Selon vos besoins, vous pourrez bénéficier de l'encadrement thérapeutique :

-> d'un infirmier

-> d'une psychologue

-> d'un psychiatre addictologue

-> d'un assistant social si besoin

Des activités thérapeutiques sont souvent proposées telles que différentes techniques de relaxation et d'art-thérapie.

J'espère que ma réponse vous aura rassuré et que j'aurai répondu exhaustivement à vos questions.

A vous de prendre le téléphone et de solliciter un premier rendez-vous maintenant !

Profil supprimé - 28/11/2018 à 15h37

Coucou

Sincèrement, seul c'est très difficile, appelle les associations d'anciens buveurs, croix bleue, Alcooliques Anonymes, ils sont des aides très précieuses, et tu ne sera plus seul.

Essaie aussi si tu le peux d' en parler à ton médecin.

En tout cas, c'est possible d'aller mieux, d'être heureux sans alcool, mais faut aller voir ceux qui y sont passés.

Fraternellement Jef.