

IMPOSSIBLE DE S'ENDORMIR

Par Profil supprimé Postée le 01/01/2019 18:10

Bonjour

il y a un an je commence à consommer bcp d'alcool car j'ai envie de réussir ma carrière professionnelle et le pire c'est que ça a fonctionné, j'explose et suis heureux au travail => La raison est que d'un seul coup par surprise je suis muté sur un poste à responsabilités, ou on doit s'exprimer au téléphone tous les jours, effectuer des déplacements pour travailler avec de nouvelles personnes. C'est là que j'ai commencé bêtement à consommer parce que je me sentais pas capable et tout le monde me voyait échouer du fait que je suis trop introverti. Je leur ai littéralement mis une claque mais avec un poison qui me mettait à l'aise et me donnait la capacité de me dépasser.

Maintenant je suis embêté car décidé à arrêter pour pas me détruire, je n'arrive plus à dormir sans alcool. Ce qu'il se passe si je ne prend pas la substance c'est que j'ai constamment besoin de sentir mon cœur battre et je fais des "bad trip" sans arrêt, dès que je commence à m'endormir un tout petit peu, je sursaute de panique ! J'ai déjà essayé pendant des heures, et avec bcp de plantes relaxantes ou des anti-anxiolytiques => Rien ne fonctionne, ça apaise un peu mais n'enlève rien ce problème. J'ai également essayé de méditer, et la j'essaie de pousser au niveau de l'hypnose, les premiers résultats sont négatifs.

C'est un souci de dingue car je si suis heureux en journée et je ne manque pas d'argent donc de possibilité de construire pleinement ma vie ! J'arrive à ne plus boire entre midi et 2 et le matin depuis longtemps mais là je prend 4 verres d'alcool fort rapidement et je m'endors. J'ai de la chance car je ne suis même pas fatigué mais je mange sainement dès le matin et presque à chaque repas. Je travaille dans un bureau mais tout ceux qui peuvent croiser mon regard sont impressionnés par cette vitalité, il m'arrive d'avoir des coups de mou.

J'ai 35 ans je suis célibataire. Est-ce que cette peur est due au fait que j'angoisse qu'il m'arrive d'avoir qqch si je ne bois pas ? J'essaie pourtant de y aller progressivement mais la nuit la j'ai presque tout essayé. Je n'ai par contre consulté personne à part mon médecin qui m'a donné des anxiolytiques, j'ai l'impression ferme que c'est moi seul qui peut m'en sortir. Un psychologue va me donner des substances qui ne fonctionneront peut-être pas non plus et je ne vois pas ce que pourrait faire un psychologue sachant que j'ai tout pour pouvoir être heureux. Mes problèmes passés sont au passé.

Je veux trouver une solution car en plus c'est pas agréable de sentir l'alcool dans le corps et il peut m'arriver de vomir.

Merci à vous quel que soit l'orientation que vous me conseillerez. Merci de m'avoir lu.

Mise en ligne le 04/01/2019

Bonjour,

Votre témoignage reflète un mal-être physique à l'évidence mais également sans doute une dépendance vis-à-vis de l'alcool réduite grâce à vos efforts au moment du coucher. Ce moment étant quand même souvent un moment propice aux anxiétés, une fois "l'armure" de la journée enlevée.

Il est clair que vous avez mis en place et développé une pratique de consommation qui se révèle désormais très problématique. Vous avez peut-être le sentiment d'avoir gagné en confiance, d'être extraverti, bref d'avoir "mis une claque" à vos détracteurs mais n'oubliez pas qu'un des effets de l'alcool est aussi de modifier le comportement et partant d'affecter le jugement. On n'a pas toujours les idées claires quand on est alcoolisé et donc le renvoi de la réalité n'est pas toujours le bon.

Nous observons que vous n'êtes pas non plus inactif pour trouver une solution à vos désagréments surtout nocturnes. Vous avez essayé la phytothérapie, les anxiolytiques, la méditation et l'hypnose sans que cela ne se révèle concluant pour vous.

Vous ne nous dites pas avoir consulté un spécialiste du sommeil et nous vous le conseillons.

Nous vous conseillons également de parler de votre consommation d'alcool avec un psychologue et pourquoi pas avec un addictologue ou alcoologue. Nous pensons que vous avez besoin d'être aidé à (re)penser votre consommation, sa place dans votre quotidien et sur le moyen de ne pas dépendre de lui.

Cette démarche peut être entreprise dans un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où une équipe pluridisciplinaire accueille et aide les personnes ayant une addiction. Nous vous avons mis par ailleurs quelques adresses de CSAPA situées dans votre département.

Si vous souhaitez que nous reprenions tout cela n'hésitez pas à revenir vers nous par tchat via notre site (gratuit et anonyme) tous les jours de 14h00 à 02h00 ou au 0980 980 930 (Alcool Info Service, non-surtaxé et anonyme) tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin.

Bien cordialement.