

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D'AIDE MAIS COMMENT ?

Par **Profil supprimé** Posté le 26/11/2013 à 10h27

Bonjour,
Cela fait maintenant plusieurs mois que j'ai envie d'arrêter car je me rend bien compte que cela pollue mes relations avec les autres, ma façon de vivre, me rend limite dépressive, et je veux que ça change.
Mais je ne sais pas comment m'y prendre : j'en ai parlé à mon médecin qui ne semble pas prendre cela très au sérieux, il m'a donné un médicament qui doit me dégoûter de l'alcool, mais ça n'a pas grand effet. J'ai voulu aller au CASA près de chez moi, j'ai eu rendez-vous pour 15h, j'ai été accueillie comme un chien en jeu de quilles à 15h05 en me disant que je devais attendre, qu'ils étaient tous en réunion. A 15h45 je suis partie en voyant une personne venir me chercher. Je n'ai eu aucune nouvelle de leur part, alors que j'avais laissé mon numéro.
Je pense aller en parler avec un psychologue, mais je ne sais si c'est la bonne démarche. En tout cas, je veux que ça aille vite maintenant, je suis décidée et je n'en peux plus d'être dans cet état. Mais j'ai aussi peur d'être insupportable pendant la période de sevrage.
Si vous avez des suggestions, n'hésitez pas à m'en faire part.
Merci

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 26/11/2013 à 15h50

Bonjour
Je répond à votre détresse, c'est vrai les généralistes ne sont pas formés dans le domaine des addictions, principalement l'alcool. Il n'y a pas à proprement parler de médicament pour le problème d'alcool. Il y a l'"aotal" qui coupe l'envie de boire, l'"eséral" qui rend très malade si on touche une goutte d'alcool (effet gendarme) produit dangereux car alcool+eséral= risque de mort. Si les médecins vous font signer une décharge il y a de bonnes raisons. Le seul moyen d'arrêter l'alcool c'est de faire une cure de 3 semaines dans un centre d'alcoologie, "pour apprendre à savoir pourquoi" il ne faut pas toucher "le premier verre". La dépendance alcoolique est un problème physiologique (mécanique). Un psychologue peut s'avérer indispensable dans votre situation personnelle, mais la première chose à faire est de prendre rendez-vous avec un addictologue. Seul celui-ci pourra vous dire si vous êtes une personne "buveuse excessive" ou "dépendante alcoolique". Je me permet de vous donner mes conseils et mes opinions à ce sujet car je suis malade alcoolique, abstinent total (zéro alcool) depuis sept ans, j'ai fait une cure (enfin, deux, car la première n'a pas été bénéfique). Il faut savoir que la dépendance alcoolique est "une maladie à vie" et que l'on doit rester "abstinent à vie". J'espère vous avoir un peu aidé, si vous avez des questions, j'y répondrai.
Bonne journée, bon courage.
Hervé

Profil supprimé - 27/11/2013 à 21h51

bonjour, je suis d'accord avec hervé, je suis actuellement suivi par un addictologue et ça fait vraiment du bien, je sens que cette fois-ci je suis bien parti pour arrêter. Prenez rendez-vous au service addictologie de votre hôpital.
bon courage

Profil supprimé - 28/11/2013 à 12h11

Bonjour,
Au-delà des médicaments qui peuvent être une aide en rendant les crises moins violentes il y a votre mentale, votre psychisme.
Nous buvons ou avons tous bu pour des raisons qui ne sont pas forcément visibles. Il faut chercher en soi les réponses. Un spécialiste peut aider mais il en faut un bon. Le reste c'est à vous de le faire. C'est un combat contre soi-même. Le tout est de "ploger en soi" et trouver les raisons qui nous poussent à consommer.
Pour vous la prise de conscience est là et croyez-moi vous avez déjà fait un bout de chemin, étape importante, se reconnaître... Pas facile. Par contre je vous le dis de suite, ça ne sera pas rapide, ça n'ira pas vite. C'est dur, long, mais libérateur. Un combat de tous les jours, car même dans les envies passent nous nous devons d'être vigileant.

La réponse est en vous. Soyez tenace!

Profil supprimé - 28/11/2013 à 19h34

Bonjour

Je me permet de répondre à freeonlyfree qui dit "c'est un combat contre soi-même"; Non ce n'est pas contre soi, c'est un combat je suis d'accord mais "pour soi-même". Je pense aussi qu'il ne faut pas confondre la raison qui nous a fait commencer à boire et le fait d'être devenu dépendant. Il faut dissocier c'est deux choses. Il ne faut pas chercher à régler un problème pour trouver la cause de son alcoolisme, il faut d'abord "comprendre et admettre" que la dépendance c'est un problème de produit (alcool) et éventuellement ensuite régler un problème psychologique. Ce n'est pas pour autant, quand ce problème sera réglé, qu'on peut reprendre "un verre" car la dépendance alcoolique est une maladie, que l'on soit heureux ou malheureux, que l'on baigne dans le bonheur ou le malheur nous resterons à vie malade alcoolique. -Détermination-persévérance-vigilance-association sont primordiales pour rester dans l'abstinence. Il faut savoir aussi que l'on ne peut régler un problème quel qu'il soit (psychologique familiales couple.....) sous l'emprise d'alcool. Il ne faut pas trouver la raison qui nous pousse à consommer mais plutôt chercher à "savoir ce qu'il nous manque" rechercher "nos besoins" innés. L'alcool est un besoin que l'on s'est créé.

Merci

Bonne soirée

Hervé

Profil supprimé - 29/11/2013 à 13h58

Bonjour,
Hervé je suis tout à fait d'accord avec toi. Le fait d'admettre est important. Dans se battre contre soi, c'est se battre contre son autre. Car boire symbolise ce besoin de sensation que fait naître l'autre. Mais effectivement c'est aussi un combat pour soi.

Il faut aussi comme tu le dit comprendre que c'est la substance également qui fait la dépendance. A l'image de la cigarette. Je veux arrêter de fumer mais pourtant je ne peux pas m'en empêcher. C'est biologique.

Tu soulignes une chose aussi importante. La maladie. Même si la médecine commence à reconnaître l'alcoolisme comme une maladie elle reste dans la conscience collective, une dérive, faiblesse, perversion. Nous sommes alcooliques, nous sommes malades. Il faut l'accepter.

Et pour t'appuyer encore, juste un verre ne marche pas. La molécule appelle la bouteille, l'ivresse. Même si le psy va bien le corps réagit. Trop de rechute du à ce verre. J'ai connu également. j'allais bien, donc autant se réconcilier avec l'alcool. Ouais... Du verre tu passes à deux à trois. C'est affolant.

Pour la fin de ton intervention, je pense qu'on parle de la même chose, sous forme différente. Il faut trouver ce qui nous pousse ou nous a poussé. C'est une carence qui est la cause des premiers verres, les suivants c'est le corps qui parle.

En tout les cas, s'en sortir est certes dur, mais on en sort tellement bien.

Aurélien
