ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

VERS QUEL SOLUTION SE TOURNER POUR ARRÊTER L'ALCOOL A 28 ANS POUR DÉMARRER UNE NOUVELLE VIE

Par Dylan85300 Posté le 01/04/2023 à 22h15

Bonjour a tous,
Voilà je me présente je m'appelle Dylan, j'ai 28 ans cette année et j'aimerais de débarrasser d'un poison dans ma vie: l'alcool.
J'ai tenté plusieurs choses: psychologue, rdv dans des centres spécialisés. Mais je ne trouve pas les réponses, ni ce declique.
L'alcool a toujours été présent dans ma vie, mon père était alcoolique il a arrêter de boire, enfin il y a quelques rechutent mais il va beaucoup mieux. Forcément ça influer mon adolescence,

1 RÉPONSE

Today - 03/04/2023 à 13h12

Bonjour Dylan.

Il y aurait une part de "patrimoine génétique" dans l'alcoolisme ou favorisant l'alcoolisme. Mais pas que....

Comment arrêter ?
Déjà savoir que ce n'est pas "au 1er coup, on gagne". Ceux qui réussissent dès la 1ère fois sont rares, surtout sur le long terme.
Il semble que les rechutes fassent parties de la "thérapie" dans la mesure où l'on en retire quelque chose, une réflexion sur les mécanismes qui se sont mis en place dans cette rechute.
Les centres ou professionnels en addicto, les psychologues ect...ect....sont et restent des soutiens, des aiguilleurs. Ils accompagnent dans la démarche, une démarche propre à chacun. Ils peuvent aider aussi dans le choix (modération /abstinence).
Mais je pense que pour arrêter, ils ne faut plus voir ces professionnels comme étant la solution ou le remède unique pour s'éloigner de cette addiction. Il existe bien sûr des traitements pour "dégoûter" de l'alcool, en diminuer les envies...mais, tout comme pour les professionnels, à eux seuls ils ne seront pas suffisants sur le long terme.

Au delà de la prise de conscience de son problème avec l'alcool, de son alcoolisme, je pense qu'il faut prendre conscience que la clé pour s'en sortir, nous seuls la possédons.
C'est en nous.
Nous sommes la solution à notre problème.
Elle est en nous et avant d'en prendre vraiment conscience et de l'accepter aussi, nous pensons souvent que le psy, le centre, les médicaments seront la solution.
Nous restons dans le même mécanisme qu'avec l'alcool, chercher dans "l'autre" la solution.

Donc je dirai que pour arrêter, il faut changer l'angle de vision du problème.
L'alcool, le poison ? Le sucre, le café, le sport, le sexe, les jeux....ect....beaucoup de choses sont "poisons" utilisés/pratiqués à l'extrême.
Une addiction reste une addiction.
Peu importe le "produit".
L'alcool n'a jamais été mon "ennemi" à abattre contrairement à ce que j'ai longtemps cru.....j'étais ma "meilleure ennemie". Une fois que je l'ai compris et accepté, l'arrêt a eu tout son sens.
L'arrêt de l'alcool à lui seul, pour moi, ne suffit pas sur le long terme. Il est le tremplin pour pouvoir travailler sur l'origine réelle du mal que nous nous infligeons.

Pour arrêter, je dirai qu'il faut déjà avoir envie de devenir son "meilleur ami"....se dire que oui on le mérite, on y a le droit aussi.

Courage à vous.
C'est possible (18 mois sans alcool pour moi)