ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT RÉSISTER?

Par Nobody1977 Postée le 01/08/2023 12:51

Bonjour, Je suis en sevrage depuis 8 jours, suivi par un addictologue. Seulement, je suis à deux doigts de craquer. J'ai commencé à boire car ma vie ne me convenait pas. Mon épouse s'intéresse peu à moi, je suis coupé de tous mes amis, vis la plupart du temps soit dans le silence soit avec ma belle famille avec qui j'ai peu d'affinités ou les amis de ma femme, avec lesquels j'ai des relations polies mais sans plus. Heureusement, j'ai une petite fille de trois ans que j'adore, mais il est épuisant de feindre à longueur de journée que tout va bien. Je suis sous AD depuis vingt ans, et je ne peux quitter ma femme - celle ci est enceinte, suite au seul rapport sexuel que nous ayons eu cette année. Je n'ai pas de loisirs, tant mon temps est partagé entre m'occuper de ma fille, ranger, nettoyer, cuisiner, faire les courses et travailler. Je n'ai pas arrêté pour moi, mais pour ma fille et mon futur enfant, et parce que mon épouse a autre chose à faire que de s'occuper de moi ou s'inquiéter à mon sujet. Seulement, je m'interroge: à quoi bon ne pas me mettre en danger si je suis à ce point une portion négligeable? L'alcool à été l'un des seuls plaisirs physiques de ma vie. Je ne sais pas s'il est préférable pour mes enfants d'avoir un père alcoolique mais jamais violent verbalement ou physiquement ou un père triste, silencieux et désespéré. Je ne vois aucun des bienfaits que provoque l'abstinence d'alcool, et il va de soi que ma santé m'importe peu, vraiment. De plus je suis rongé par les tics depuis mon arrêt. Arrêter de boire de l'alcool peut il être autre chose que ne plus ressentir de plaisir pour moi? Dans ce cas, comment ne pas craquer? Merci pour votre réponse.

Mise en ligne le 02/08/2023

Bonjour,

Nous sommes très sensibles à la description de vos ressentis et les interrogations qui en découlent. Ce dont vous témoignez illustre bien la complexité du phénomène d’addiction et les raisons ou les freins qui poussent à s’en défaire.

Vous évoquez des aspects de votre vie qui ne vous satisfont pas ou peu. Vous ressentez un manque d’attention de votre compagne à votre égard, un sentiment de décalage ou d’ennui avec le reste de votre entourage. Seule votre fille semble vous apporter de l’amour et de l’épanouissement.

Dans ce contexte, vous attendez un deuxième enfant et pour cela vous avez pris la décision d’arrêter vos consommations d’alcool.

Or, l’arrêt de l’alcool qui est une des rares sources de réconfort et de plaisir dans votre quotidien vous fait réaliser que le parcours n’est pas aisé et idéal.

Nous allons tenter de vous proposer quelques pistes de réflexion et d’orientation possibles pour vous aider.

Ce qui nous apparait le plus clairement c’est un sentiment de solitude et de perte de sens.

Vous nous dites que vous prenez des antidépresseurs depuis une vingtaine d’années, ce qui nous amène à comprendre que vous souffrez depuis longtemps d’un mal-être dont nous ignorons l’origine. Cette dimension joue sans doute un rôle dans votre rapport à l’alcool et peut expliquer que vous tiriez encore des bénéfices importants de vos consommations.

Vous n’indiquez pas si vous êtes, ou avez été suivi psychologiquement. Il serait aidant que votre démarche de sevrage soit complétée par un accompagnement psychologique en vue d’apaiser vos souffrances.

En ce qui concerne votre couple, il serait nécessaire que vos ressentis fassent l’objet d’un échange constructif avec votre compagne. Vous nous dites qu'elle s’intéresse peu à vous, cela nous interroge sur les moyens possibles pour favoriser la communication et envisager des solutions satisfaisantes pour chacun de vous. Une thérapie de couple peut représenter une occasion d’exprimer vos besoins pour ne pas rester dans cette situation douloureuse. Il est important de ne pas vous résigner et d’agir sur les leviers qui favorisent possiblement l’attrait pour la consommation.

Le projet de se sevrer doit faire suite à un réel désir de changement. Mais pour ce faire, la décision doit venir de vous et pas uniquement pour le bien de vos proches. Il est louable que l’amour que vous portez à votre fille et à l’enfant à venir soit moteur pour modifier votre rapport à l’alcool. Or, comme vous le constatez, cela ne semble pas être en totale adéquation avec votre réalité psychique et émotionnelle.

Tant que les bénéfices tirés de l’alcool sont plus nombreux et efficaces que les aspects négatifs, il sera plus ardu de vous maintenir dans vos efforts. Vous le dites très bien, l’arrêt de l’alcool confine à une sorte de punition, car il n’y a plus d’espace de plaisir.

Notre propos n’est pas de vous décourager dans votre démarche de sevrage, au contraire. L’idée est de vous aider à agir sur les sources d’isolement et de souffrance. Ce sont ces aspects qui rendent vos consommations « utiles » et satisfaisantes.

Ainsi, nous vous encourageons, en complément de votre suivi, à consulter un psychologue en addictologie dans le cadre des Centres de Soin d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue et infirmier reçoivent toute personne ayant le souhait de réduire ou cesser les consommations de produits licites ou illicites. Ces consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites. L’intérêt serait d’initier en profondeur un travail de réflexion et d’accompagnement au changement pour vous aider à mieux appréhender vos besoins réels.

Si cela vous intéresse, nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d’un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d’y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

En attendant, si vous ressentez le besoin d’échanger autour de votre situation, n’hésitez pas à contacter nos écoutants par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé), tous les jours de 8h à 2. Egalement par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service