ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BESOIN DE SOUTIENS, SUEURS NOCTURNES, DÉPENDANCE

Par Noume Postée le 16/10/2023 11:35

Bonjour, Je suis alcoolique et ceci est mon premier message. Merci d'avance pour la lecture et les conseils. J'ai toujours bien bu, mais avant, c'était plutôt festif. Un jour, j'ai bu seule car mon mari n'était pas là et je m'ennuyais. Puis j'ai recommencé, mais rarement et ce pendant 1 ou 2 ans. Pendant le confinement ça, c'est accentué. Je buvais seule en cachette ou devant les autres tout en cachant la vraie quantité d'alcool que j'avais bu. Je me suis caché pour boire et j'ai caché les bouteilles vides. Comme mon mari est déjà tombé dessus une fois, je cache en dehors de la maison dans des buissons. J'ai vraiment honte. Mon mari est régulièrement parti pour le travail récemment et depuis ma consommation a dégringolé. (depuis 2 mois) En son absence, j'ai bu presque tous les jours le soir après avoir couché mon fils pour "décompresser" et me sentir moins seule peut-être. Je n'ai pas beaucoup d'amies. Je voudrais préciser que je n'ai pas à me plaindre de rien dans ma vie. Tout va bien enfin, je crois. C'est au fond de moi que se cache le problème. C'est comme si un esprit malin me pousse à me soûler. J'ai mal au ventre parfois et dès que je bois un verre, je finis la bouteille. C'est de plus en plus rapide. Apres, je vomis vite et vais me coucher. La nuit je me réveille, désoulé, et je prends pleinement conscience de mes actes. Puis c'est le malaise, la culpabilité et l'insomnie. Récemment, je transpire beaucoup pendant la nuit est-ce dû à mon augmentation de prise d'alcool ? Je me réveille trempée et cela me fait vraiment peur!!! Le reste de la journée, je suis capable de travailler presque normalement. Le matin, je me dis ", c'est fini, je ne bois pas ce soir" et puis le soir, j'ai souvent craqué. Si je ne bois pas pendant un soir ou deux, le lendemain, je suis tellement "fière de moi", que je me soule de plus belle. J'ai déjà pris rdv au CSAP mais c'est dans quelques semaines. Je suis allée voir un psy depuis quelques jours. Ça coûte cher, mais je vais essayer d'y aller une fois par mois tant pis pour les économies. J'ai jeté les bouteilles vides et il n'y a plus rien à boire chez moi. Aujourd'hui, c'est trop. Je n'en peux plus. Je ne veux plus boire. Je sens que mon état psychologique se dégrade, je pleure souvent et j'ai mal au bas-ventre. Je pense tenir pour ce soir. Mais comment sera demain ? S'il vous plaît, j'ai besoin de soutiens et de vos conseils. Quelles sont les étapes maintenant concrètement? Merci beaucoup. Cela me soulage de savoir que je ne suis pas seule dans cette situation.

Mise en ligne le 19/10/2023

Bonjour,

Nous comprenons votre sentiment de mal-être et nous interrogeons sur la question des destinataires de ce message, entre demande d'aide de professionnels ou témoignages de votre situation et attentes de retour éventuels d'autres usagers.

Dans le doute, nous vous joignons les liens des espaces « Forum de discussion » et « Témoignages » de notre site et nous vous répondons en tant que professionnels de notre place de professionnels.

Vous décrivez une consommation en évolution et que vous comprenez comme venue en réponse à « ce qui se cache au fond de vous ». Vous avez entrepris une démarche en CSAPA et êtes en attente d'un rendez-vous dans quelques semaines ainsi qu'une démarche avec un psychologue qui va pouvoir vous aider sur la question de ce mal-être. Bien sûr nous ne pouvons que valoriser ces démarches car une dépendance n'est pas le fruit du hasard et il est essentiel d'aller travailler sur ce qui génère cette consommation afin de trouver d'autres réponses adaptées à vos besoins, vos attentes, vos émotions.

Dans le cas où la question financière se révélait être un frein à votre démarche, il est important de l'évoquer avec le psychologue et de lui demander s'il fait partie du dispositif « Monpsy » qui permet un remboursement des séances sur prescription de votre médecin traitant. Nous vous joignons le lien ci-dessous.

Si échanger de vive voix de ce que vous traversez avec un de nos écoutants peut vous aider, il est possible de nous joindre tous les jours de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat via notre site de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le week-end. Vous y trouverez écoute, aide et soutien.

Nous vous encourageons dans votre démarche.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Témoignages Alcool info service
- Forums Alcool info service - Jeunes
- Monpsy