

COMMENT ARRÊTER D'AVOIR ENVIE DE BOIRE?

Par Profil supprimé Postée le 03/08/2015 23:41

Bonsoir, je m'appelle Eloïse et j'ai 21 ans. Je ne pense pas être alcoolique mais en février dernier mon beau-père a fait un infarctus et j'étais très inquiète car il était dans le coma, alors j'ai beaucoup bu. Il s'en est sorti! mais depuis je bois presque tous les jours, au moins une bière et les jours où je ne bois pas du tout, je pense à un verre. D'ailleurs, je n'arrive pas à boire un verre, ou difficilement, je m'en suis rendue compte en repas de famille, je me re-sers tout le temps. Ça ne me dérangeais pas vraiment jusqu'à aujourd'hui où j'essaie de mettre des sous de côtés pour aller rejoindre mon copain en Inde. Ce copain, je le connais depuis 3 semaines, mais on a réussi à passer quelques soirées sans boire et depuis qu'il est parti (en Inde pour un an), j'ai du mal à me contrôler. Ça peut paraître très rapide mais j'ai l'impression qu'il me tire vers le haut et après presque deux ans de "libertinage", j'ai l'impression de pouvoir enfin évoluer avec qqun. Je suis actuellement en césure dans mes études et femme de ménage de surcroît mais je n'arriverais jamais à concrétiser aucun de mes projets si je continues à boire ainsi, auriez-vous une idée d'un substitut à l'alcool? Je vais de plus en plus souvent saouler au travail et ça commence à être pesant. De plus, je ne sais pas si c'est lié, mais je transpire énormément, c'est très difficile à assumer, mes cheveux se trempent et je dois m'éponger le front en cette période estivale, je n'ai pas le souvenir d'avoir autant transpiré les étés précédents. Cette question est extrêmement longue! Désolée, auriez-vous des conseils à me donner? Que faire quand cette envie de boire devient presque une obligation? Est-ce lié à un manque affectif? Aussi je dois vous préciser que j'ai été sous anti-dépresseurs pendant 2 ans à cause d'attaques de panique et d'un avortement, est-il possible que je remplace ces anti-dépresseurs par l'alcool?

Je vous remercie par avance pour votre sollicitude et je m'excuse pour cette intervention bénigne dans votre travail avec des personnes réellement en détresse, j'espère ne pas avoir fait trop de fautes et que mes questions sont claires, Passez une très bonne soirée,
Eloïse

Mise en ligne le 04/08/2015

Bonjour,

Vous buvez de l'alcool depuis quelques mois et vous vous rendez compte aujourd'hui que cela devient de plus en plus difficile de vous en passer. Votre témoignage décrit avec beaucoup de justesse ce que l'on peut ressentir lorsque l'on a besoin d'un produit, lorsque l'envie de boire devient "une obligation" comme vous dites.

Les raisons qui amènent à boire régulièrement de l'alcool sont nombreuses et dépendent de chacun. On retrouve toutefois bien souvent dans le parcours de ces personnes de événements de vie douloureux, un mal-être, une souffrance pour laquelle la personne n'a pas encore trouvé d'apaisement. Si les anti-dépresseurs et autres médicaments peuvent aider dans le cas de souffrances et difficultés psychologiques, l'alcool peut également servir à cela, dans un premier temps... l'alcool calme les angoisses, semble mettre à distance ce qui fait souffrir, et donne l'impression d'avoir trouvé une "solution". On est alors tenté de reboire et, petit à petit, non seulement la souffrance ne s'apaise pas, mais la consommation devient un problème bien plus que la solution qu'on espérait avoir trouvé.

Vous nous demandez si nous connaissons un substitut à l'alcool. Vous faites l'hypothèse que l'alcool est déjà un substitut aux anti-dépresseurs que vous preniez auparavant. Dans un cas comme dans l'autre, il y a peut-être chez vous le besoin d'apaiser certaines choses par le moyen de produits psychotropes (médicaments, ou alcool). Plutôt que de leur trouver un nouveau substitut, nous vous encourageons à vous faire aider afin de comprendre pourquoi il y a chez vous ce besoin, et d'apprendre à vivre sans ces produits.

Votre message fait référence à des événements de vie douloureux, et même si vous pensez que votre intervention est "bénigne" au regard d'autres situations auxquelles nous pouvons être confrontés, nous tenons à vous préciser que la souffrance que vous vivez mérite autant d'attention qu'une autre. C'est pourquoi nous vous encourageons à prendre contact avec un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces centres reçoivent toute personne qui se sent en difficulté avec une consommation et apportent aide et soutien. Vous trouverez les adresses dans votre département ici, n'hésitez pas à les contacter si besoin. Les consultations y sont gratuites et confidentielles.

Pour d'autres informations, ou pour en parler de vive voix avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.
