

QUESTION

Par Profil supprimé Postée le 14/05/2017 12:40

Bonjour,

J'ai arrêté de boire grâce au baclofène(200mg)il y a 7 mois et 13 jours.J'ai bu très tôt 15 ans et ce jusqu'à mes 42 ans donc 27 ans d'alcool .J'ai également arrêté de fumer ,j'ai arrêté les anti-dépresseurs,les bzd pour dormir,etc ...Donc tous ça va dans le bon sens .J'ai été victime d'angoisses j'ai fais des séances de psychologue,de sophrologue,d'hypnose et je fais du yoga.Mon problème est le suivant j'ai l'impression d'être une nouvelle personne que je ne connais pas (plus peureux des choses) j'ai demander le divorce il y a deux ans et je vis chez ma mère pour le moment pour raisons financières mais je travail bref.Mon égo me projette toujours sur des situations négatives et mes angoisses reviennent .Je ne sais pas trop quoi faire ? je ne souhaite absolument pas prendre de médicament je suis juste sous baclofène 100mg .Je souhaite juste revivre normalement ,j'ai l'impression d'avoir raté 27 ans de ma vie et qu'aujourd'hui tout est nouveau parfois ça va mieux et j'avance et parfois j'ai l'impression de faire marche arrière .
Que faire ?retourner voir un psy ou faire de l'hypnose pour mes angoisses ?

Cordialement
Bruno

Mise en ligne le 16/05/2017

Bonjour,

Vous êtes en sevrage d'alcool depuis plusieurs mois après des années de consommation. Vous avez sollicité de l'aide pour y parvenir (traitement médical, diverses thérapies). Aujourd'hui, vous avez arrêté tous vos traitements sauf le baclofène. Vous êtes retourné vivre chez votre mère suite à une séparation. Même si votre situation s'est améliorée, vous ne semblez pas pleinement satisfait de votre vie. Vous avez tendance à revivre le passé ce qui fait ressortir vos angoisses. Vous vous demandez alors comment les apaiser.

Tout d'abord, nous tenons à souligner le fait que vous avez franchit, de façon volontaire et courageuse, de nombreuses étapes depuis quelques mois.

Vous vous trouvez dans une période de votre vie où beaucoup de changements s'opèrent que ce soit au niveau personnel, affectif, émotionnel, ou social. Cela prend souvent du temps avant de trouver ses repères. Cela demande de la patience et surtout une énergie nécessaire afin d'insuffler un changement positif dans sa façon de vivre, de penser.

Il nous semble important que vous acceptiez d'être actuellement dans un phase de transition, temporaire. Afin de ne plus vivre dans le passé, vous devez au contraire, mettre des projets en place. Prendre soin de vous est également nécessaire : bien manger, bien dormir, faire du sport, ou avoir des activités de loisirs récréatifs, ne pas rester seul,

Vous avez déjà sollicité différents types de prise en charge qui ont eu un impact positif. Vu vos angoisses, il serait en effet bénéfique d'y faire appel à nouveau. Il nous semble important que vous ne restiez pas seul face à vos peurs, face à vos ruminations car cela risquerait de mettre à mal tout le chemin déjà parcouru. Demander de l'aide à maintes reprises, n'a rien d'honteux, bien au contraire. Cela atteste de votre volonté d'aller de l'avant, d'aller vers une meilleure qualité de vie.

Les professionnels de santé seront être à l'écoute et vous accompagneront, vous conseilleront face à vos difficultés, à vos doutes. Nous vous conseillons ainsi de vous remettre en contact avec les personnes qui vous ont reçues dans le passé, surtout si vous aviez eu un contact positif avec eux.

Si vous souhaitez parler de façon plus approfondie de votre situation avec un de nos conseillers,sachez que nous sommes joignables soit par téléphone, tous les jours de 8h à 2h, au *0980980930*, soit par Chat via notre site internet *alcool info service*, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service