FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# QUE FAIRE ?

Par Profil supprimé Posté le 19/08/2017 à 15h09

J'ai été le plus heureux des hommes jusqu'à l'âge de de 45 ans, j'avais un métier artistique qui remplissait mes journées et me comblait de plaisir. Puis tout a basculé, le métier est devenu trop compliqué...j'ai dû changer d'activité pour pouvoir continuer à nourrir et loger ma petite famille.

Et puis je me suis rendu compte que j'étais alcoolique (Quelle horreur de prendre conscience de cette addiction, j'aurais préféré rester dans l'ignorance).

Au début de ma nouvelle activité créée grâce au statut d'auto-entrepreneur, cela ne s'est pas trop mal passé mais les manques de contrats, une région que je ne supportais plus (France Nord et pluvieuse) m'ont incité à quitter ma femme qui ne m'aidait pas à résoudre mes soucis (je comprends, quand les dollars commencent à manquer, un alcoolo dans la maison, quel intérêt) bref, aujourd'hui je me sens dans une impasse.

J'ai fait une cure, tenté le baclofène, le sélincro (vaste rigolade) consulté 3 psychiatres qui m'ont dit qu'ils ne pouvaient rien pour moi. 4 psychologues qui m'ont répété inlassablement le même discours stupide et inefficace qui n'avait que pour but de me rendre coupable de ma faiblesse face à une une addiction dont j'essaie de me débarrasser depuis 15 ans par tous les moyens... sans succès.

Ma nouvelle région m'a isolé de mes amis de mes grandes filles, de mes habitudes et me rend bien solitaire... mais je n'envisage pas une seule seconde de retourner à la case départ, j'y ai laissé trop de mauvais souvenirs.

Une issue sans retour me tente mais me fait peur, je ne sais plus quoi faire.

## 1 RÉPONSE

**Profil supprimé - 22/08/2017 à 14h34**

Bonjour,

Je crois que chaque tentative peut etre differente, car on peut y apprendre pas mal sur notre lien a l alcool, sur notre fonctionnement, nos declencheurs.

La peur d un voyage sans retour est une pulsion de vie face a une possibilite de mort.
Celle la de peur est necessaire, vitale. Elle signifie qu il y a encore quelque chose a essayer. La derniere personne que j ai connu chez qui cette peur n existait plus est partie a 23 ans, alors utilises la tienne pendant qu elle est encore la.

Je n ai pas trouve aupres du corps medical classique de franches reponses quand a l addiction, la plupart melangent ca a la dependance, te considere comme malade alcoolique a vie. J y ai trouve par contre une aide momentanée, j ai pu exprimer des choses quand meme.

De mon cote j ai trouve ca :

http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience_broch_definitive-2.pdf

Cela m a permis de comprendre la difference addiction et dependance, d entrevoir des sources a ces comportements addictifs et de voir sur quoi je pouvais travailler plus efficacement.

Globalement avec ce que je ressentais, avec les infos que je trouvais j ai pu reformulé ma realité.

Dans ma realite je ne suis pas malade alcoolique abstinent a vie. J ai juste arrete un psychotrope comme les autres, qui a été longtemps, des la premiere cuite en fait, un medicament pour calmer mon anxiete, ma gestion cahotique des emotions. Je ne suis pas abstinent je suis libere d un prod devenu pour moi une vraie came.
Dans ma realite l alcool n est qu un revelateur de ca.

Dans ma realite j ai decouvert que j etais ultrasensible. Ultrasensible aux emotions, aux autres, a l alcool, au bedo, a l amour, a la frustration, au beau. Et ce fut important d en prendre conscience. J ai pu revoir nombre de scenes de ma vie sous un nouvel angle, et puis accepter la necessite de mieux gerer les emotions.

Je crois que chaque artiste qui se realise a une part de grande sensibilite, que l art dans ce cas est une expression des emotions.

L arret de l alcool nous met face a nous meme, il faut souvent une peur plus grande pour pouvoir depasser celle qui va nous confronter a nos failles. Le facteur le plus important c est toi en fait, la nature de ta motivation a arreter entre autre.

Vivre sous alcool pour nous n est plus vraiment vivre…

Que faire ?

A nouveau agir pour arreter la premiere cause de ce mal etre, l alcool.

Prendre en compte que les desequilibres engendres par la conso vont mettre du temps a se reequilibrer. Que cela va entrainer de l anxiete, de la deprime, des peurs, des vagues d emotions tres fortes et que tout ca peut s encadrer, s ameliorer.

Sois sur que ce temps te donnera une autre conscience de toi, que tu peux reconstruire par la suite des choses, faire vivre ta sensibilite et ton art.

Prendre un rendez vous medecin generaliste, addicto ne serait ce que pour etre attentif a la deprime qui t envahit peut etre un premier pas. De la tu auras des chemins, des possibilites qui vont apparaitre pour trouver celui qui te va le mieux.

Tu le sais au fond de toi que vivre passe par cet instant, n en ais pas peur, tu l as déjà vecu et il est necessaire.
Tu peux vraiment te redecouvrir apres tout ca. Chaque tentative est differente.

Courage Solitarium, ca vaut le cout...