

COMMENT ARRÊTER DE BOIRE QUAND JE SUIS SEUL

Par Profil supprimé Postée le 01/12/2017 09:08

Bonjour,

J'ai 50 ans passés, voici une dizaine d'années que je me bats contre ma dépendance à l'alcool.

Des moments d'abstinences plus ou moins longs, puis rechutes systématiques.

Aujourd'hui je ne bois plus du tout devant les autres, chez ma copine, en famille... mais dès que je me retrouve seul chez moi, mes pensées me renvoient inévitablement vers l'achat d'un cubi de rosé...

Un enfer, d'autant plus que quand l'envie se fait trop pressante, je préfère me retrancher seul dans mon bunker et laisser ma copine chez elle seule pendant quelques jours.

Dur, dur...

Mise en ligne le 04/12/2017

Bonjour,

Depuis bien longtemps vous vous battez contre votre dépendance à l'alcool. Parfois vous arrivez à vous passer de l'alcool et cela est positif. A présent vous buvez uniquement seul et vous vous retranchez chez vous. Cette situation est de plus en plus difficile à vivre pour vous. Vous avez besoin d'aide.

La dépendance à l'alcool se développe dans le temps. Elle a parfois une longue histoire, souffrances du passé, deuils, traumatismes etc... Lorsque l'on accumule les blessures et que l'on refoule ses émotions sans parfois les exprimer, la vie devient alors insupportable, c'est alors que l'on trouve refuge dans l'alcool. Le traitement du problème de l'alcool ne peut alors se départir d'une prise en charge du mal-être plus profond. Vous parlez vous même de certaines pensées, ce qui laisse imaginer que vous êtes dans ce cas là.

Concernant vos rechutes, Il faut souvent du temps pour sortir d'une dépendance lorsque l'on boit depuis longtemps et cela passe par des moments d'abstinences et de rechutes. Certains professionnels disent que les rechutes peuvent faire partie d'un processus qui mènera plus tard à un arrêt plus solide et durable.

Pour faire face à vos difficultés, aussi bien au sujet de l'alcool, que sur le thème de votre mal-être, nous pensons qu'il serait utile de vous faire aider. Sachez qu'il existe des centres de soins en addictologie (CSAPA ou ANPAA) gratuits et confidentiels. Ces centres proposent des consultations de médecins alcoologue, de psychologues... Vous trouverez des adresses à la rubrique " Adresses utiles "de notre site ou en nous contactant par téléphone.

Nous nous tenons à votre disposition si vous souhaitez prendre le temps d'échanger sur cette situation ou si vous avez besoin de plus de précisions sur les prises en charge. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à 2h.

Bien à vous.

Autres liens :

- Adresses utiles