

POLYADDITIONS

Par **Profil supprimé** Posté le 17/12/2017 à 18h06

Bonjour à tous et toutes,

Ca fait un moment que je tourne autour de l'idée de me faire aider ou accompagner par rapport à ma consommation d'alcool.

Le truc, c'est que j'ai un tempérament anxieux, et que, dès que quelque chose me procure un soulagement, j'ai beaucoup de mal à le contrôler. Ca a pu être la nourriture, avec des phases boulimiques et restrictives, les médicaments, et depuis un ou deux ans, l'alcool.

Dans tous les cas, la consommation est due à une phase anxieuse, inactive ou d'ennui, sachant que j'ai déjà essayé de m'occuper jusqu'à l'épuisement, sauf que ça ne règle absolument pas la question du contrôle.

Je peux être abstinente pendant un certain temps, mais la moindre prise annihile la volonté et engendre de la culpabilité, laquelle dit à mon cerveau " au point où tu en es, continue".

Je n'ai pas trouvé de forum sur les polyaddictions ou la gestion de la pulsion en règle générale, alors j'essaie de réguler chaque consommation tour à tour, pourtant je suis convaincue qu'elles sont toutes liées.

Je suis suivie, comme on dit joliment. Ca aide à comprendre des choses. Sauf qu'on s'en veut encore plus de ne pas réussir à se prendre en main quand on a tous les éléments pour comprendre ce qui se passe.

Enfin voilà.

Je ne sais pas si vous avez des témoignages.

Will

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 18/12/2017 à 14h12

Bonjour Will,

Je te laisse tout d'abord un lien sur le travail de neurologues sur les addictions.

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

Je pense que tu as raison tes addictions ont la même source. Après le produit va avoir un effet différent, répondant plus ou moins bien à ce que tu ressens. L'alcool étant un anxiolytique ça matche bien.

Le travail avec un psy est intéressant car tu pourras dénouer des nœuds mais est-ce que cela fait tout... Je crois qu'il te faut chercher ce qui t'apaise et, par petits bouts, te faire ton "programme".

Tu as les bases du truc, tu sais ce que viennent calmer les prises de nourriture, de médicaments ou d'alcool, et tu sais que le premier verre en appellera d'autres.

Tu peux donc essayer de trouver des choses qui apaisent cette anxiété sur du court, moyen et long terme. Yoga, respirations, plantes, sophro, art-thérapie, psy etc...

Ici et ailleurs, assez souvent j'ai pu remarquer un lien entre une certaine anxiété sous-jacente et l'ultrasensibilité.

Comprendre ça a été important pour moi car cela ouvre un grand champ de possibles, fais quelque recherche là-dessus tu t'y retrouveras peut-être.

Voilà j'espère que cela t'aidera un peu, n'hésites pas à poser des questions, d'autres ou moi te répondront 😊

Tu as déjà pas mal avancé, félicitations et courage!
