ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

EN TRAIN DE TOUT PERDRE

Par Profil supprimé Posté le 05/04/2018 à 20h11

Bonjour, voilà je vais vous racontez mon histoire tout commence après un divorce et une nouvelle rencontre qui se passait à merveille jusqu'à ce qu'il me laisse mon retourner avec son ex compagne. Là j'ai commencé à boire seul, un verre le soir, puis deux, puis une bouteille et deux...je trouvais refuge là dedans pck j'étais triste. Quelques mois plus tard ma nouvelle rencontre et revenu vers moi et j'ai accepté mais l'alcool était tjr présente jusqu'à la violence physique venant de ma part. Il m'a pardonné à plusieurs reprises mais pas moyen d'arrêter l'akcool.
J'ai décidé de me faire aider dans un premier temps mais ça a pas marcher. Quelques années après rebelote sauf que j'ai été suivi par une psychiatre car j'ai appris les infidélités de mon compagnon et ça me rongeait.
Tjr les mêmes dérapages en soirée, je l'isole Mon compagnon ne m'adresse pas l'a paroles pdt des semaines et ceci à plusieurs reprises.
Je buvais même au travail, sauf quaujourdhui j'ai été mise à pied et vais avoir une sanction disciplinaire.
J'espère que quelqu'un pourra me faire sortir de cet enfer qui est l'alcool car aujourd'hui je perds tout mon compagnon, sûrement mon travail.
J'ai le moral au plus bas

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 11/04/2018 à 17h25

bonjour,jess tu n es pas seule dans cette situation il faut que tu t accroche l abstinence il n y a pas d autre solution dans notre cas.
en général quand on en arrive aux mains et aux insultes c est que le corps et le cerveau ne l accepte plus.
c est dur mais il ne faut plus toucher une seule goutte de se poison qui nous isole? nous rend complètement fou , triste , moche.

j espère que votre situation c est arrangée?

patricem - 16/04/2018 à 05h34

Bonjour,

désolé de répondre tardivement. Plusieurs pistes, n'en négligez aucunes, elles ne sont pas contradictoires :
- une réponse à court terme en allant voir un médecin traitant pour avoir des médicaments permettant de mieux supporter le sevrage (abstinence ou réduction de la consommation).
- un groupe de parole type AA. A titre perso, le côté "religieux" ne me convient pas mais ils ont beaucoup d'expérience à partager. Et selon où vous habitez, il y a des réunions quasiment tous les jours.
- un addictologue en milieu hospitalier ou un CSAPA (voir les liens sur le site). Là, c'est pour le traitement de fond. Attention, pas de miracle à en attendre, cela ne peut que vous aider pour traiter la dépendance (Selencro, baclofene ou autre) et avoir un traitement de type anxiolytique/anti dépresseur.
- un psy pour trouver la cause d'origine de ce problème d'alcool. Ce qui peut prendre du temps.

Quand à l'abstinence, c'est mieux, mais c'est à vous de vous connaître : saurez-vous, quand vous irez mieux, tenir quelques coupes de champagne (par exemple) lors d'occasions (vraiment occassionnelles) ? Si cela doit vous faire rechuter à chaque fois, vous n'aurez pas le choix.

Courage,

Patrice