ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

IMPOSSIBLE DE S'ENDORMIR

Par Profil supprimé Postée le 01/01/2019 18:10

Bonjour

il y a un an je commence à consommer bcp d'alcool car j'ai envie de reussir ma carriere professionnel et le pire c'est que ca a fonctionné, j'explose et suis heureux au travail => La raison est que d'un seul coup par surprise je suis muté sur un poste a responsabilités, ou on doit s'exprimer au téléphone tous les jours, effectuer des deplacements pour travailler avec de nouvelles personnes. C'est la que j'ai commencé betement a consommer parce que je me sentais pas capable et tout le monde me voyait échouer du fait que je suis trop introverti. Je leur ai littéralement mis une claque mais avec un poison qui me mettait à l'aise et me donnait la capacité de me dépasser.

Maintenant je suis embété car décidé à arreter pour pas me détruire, je n'arrive plus a dormir sans alcool. Ce qu'il se passe si je ne prend pas la substance c'est que j'ai constamment besoin de sentir mon coeur battre et je fait des "bad trip" sans arret, des que je commence a m'endormir un tout petit peu, je sursaute de panique ! J'ai deja essayé pendant des heures, et avec bcp de plantes relaxantes ou des anti anxiolytique => Rien ne fonctionne, ca apaise un peu mais n'enleve en rien ce probleme. J'ai egalement essayé de méditer, et la j'essai de pousser au niveau de l'hypnose, les premiers resultats sont negatifs.

C'est un soucis de dingue car je si suis heureux en journée et je ne manque pas d'argent donc de possibilité de construire pleinement ma vie ! J'arrive a ne plus boire entre midi et 2 et le matin depuis longtemps mais la je prend 4 verres d'alcool fort rapidement et je m'endors. J'ai de la chance car je ne suis meme pas fatigué mais je mange sainement dès le matin et presque a chaque repas. Je travaille dans un bureau mais tout ceux qui peuvent croiser mon regard sont impressionnés par cette vitalité, il m'arrive d'avoir des coups de mou.

J'ai 35 ans je suis célibataire. Est ce que cette peur est du au fait que j'angoisse qu'il m'arrive d'avoir qqch si je ne bois pas ? J'essai pourtant de y aller progressivement mais la nuit la j'ai presque tout essayé. Je n'ai par contre consulté personne a part mon medecin qui m'a donné des anxiolytiques, j'ai l'impression ferme que c'est moi seul qui peut m'en sortir. Un psychothérapeute va me donner des substances qui ne fonctionneront peut etre pas non plus et je ne vois pas ce que pourrait faire un psychologue sachant que j'ai tout pour pouvoir etre heureux. Mes problemes passés sont au passé.

Je veux trouver une solution car en plus c'est pas agreable de sentir l'alcool dans le corps et il peut m'arriver de vomir.

Merci a vous quel que soit l'orientation que vous me conseillerez. Merci de m'avoir lu.

Mise en ligne le 04/01/2019

Bonjour,

Votre témoignage reflète un mal-être physique à l'évidence mais également sans doute une dépendance vis-à vis de l'alcool réduite grâce à vos efforts au moment du coucher. Ce moment étant quand même souvent un moment propice aux anxiétés, une fois "l'armure" de la journée enlevée.

Il est clair que vous avez mis en place et développé une pratique de consommation qui se révèle désormais très problématique. Vous avez peut-être le sentiment d'avoir gagné en confiance, d'être extraverti, bref d'avoir "mis une claque" à vos détracteurs mais n'oubliez pas qu'un des effets de l'alcool est aussi de modifier le comportement et partant d'affecter le jugement. On n'a pas toujours les idées claires quand on est alcoolisé et donc le renvoi de la réalité n'est pas toujours le bon.

Nous observons que vous n'êtes pas non plus inactif pour trouver une solution à vos désagréments surtout nocturnes. Vous avez essayé la phytothérapie, les anxiolytiques, la méditation et l'hypnose sans que cela ne se révèle concluant pour vous.

Vous ne nous dites pas avoir consulté un spécialiste du sommeil et nous vous le conseillons.

Nous vous conseillons également de parler de votre consommation d'alcool avec un psychologue et pourquoi pas avec un addictologue ou alcoologue. Nous pensons que vous avez besoin d'être aidé à (re)penser votre consommation, sa place dans votre quotidien et sur le moyen de ne pas dépendre de lui.

Cette démarche peut être entreprise dans un CSAPA (Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où une équipe pluridisciplinaire accueille et aide les personnes ayant une addiction. Nous vous avons mis par ailleurs quelques adresses de CSAPA situées dans votre département.

Si vous souhaitez que nous reprenions tout cela n'hésitez pas à revenir vers nous par tchat via notre site (gratuit et anonyme) tous les jours de 14h00 à 02h00 ou au 0980 980 930 (Alcool Info Service, non-surtaxé et anonyme) tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin.

Bien cordialement.