VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

JE DIS STOP

Par Clochette Postée le 20/03/2024 09:15

Bonjour, Il m'aura fallu du temps, de la colère et de la honte aussi pour en arriver là, pourtant c'est avec soulagement que je vous adresse ces quelques mots : oui j'ai un problème avec l'alcool. Je ne bois pas tous les jours, je peux rester plus d'une semaine sans consommer mais lorsque je consomme j'ai du mal à m'arrêter. Sur le moment, ça fait du bien, une pinte un vendredi soir après le travail avec les copains. On se retrouve, on se détend, on rigole mais ensuite il y a la 2ème. On ne mange pas forcément car vite rassasié par la bière, on commence à être pris dans l'euphorie de l'alcool. Déjà je ressens que mon esprit commence à être un peu embrouillé. Il ne m'en faut pas plus. Enfin vient le 3ème verre. Celui qui me fait basculer. Le fameux " bon un dernier et on rentre". En temps normal, je n'exprime pas forcément ce que je ressens. On m'a souvent dit lorsque j'étais plus jeune que ça ne valait pas la peine de dire ce qu'on pense réellement et surtout que mes émotions ne méritaient pas que je les exprime. Qu'il fallait que je garde tout pour moi, que ça n'intéressait personne. J'ai grandi avec cette idée fixe en moi. Résultat, lorsque je bois, tout sort multiplier par 10. Tout ce que je n'ai peu réussi à dire à mes proches, amis, ressort de façon brutale, maladroite, parfois cruelle, agressive même. Je suis une autre personne quand je bois et je déteste cette personne là. C'est l'incompréhension pour mes amis, Pourtant ils sont patients avec moi et j'en parle avec eux. Je vais faire des efforts durant quelques temps, mais comme on dit, chassez le naturel, il revient au galop. Sauf que là, j'en peux plus. La plupart du temps, je ne me souviens pas de ce j'ai dit, j'ai souvent des trous noirs, ça ne peut plus continuer comme ça. Pourquoi je vous écris maintenant? Car j'ai réussi à arrêter de fumer depuis 2 mois, et je ne me suis jamais sentie aussi fière de moi de l'avoir fait. J'ai réussi, toute seule, sans l'aide de qui que ce soit. Mais l'alcool c'est différent. Je ne veux pas arrêter de boire définitivement. J'aimerais seulement avoir une consommation responsable, sans excès, saine et savoir dire stop quand je sens que c'est le moment. Les beaux jours arrivent et la tentation de boire un verre en terrasse même la semaine va de plus en plus se faire ressentir. C'est à moi de jouer maintenant pour retrouver calme et sérénité avec ma consommation d'alcool. J'ai besoin d'aide pour y arriver.

Mise en ligne le 26/03/2024

Bonjour,

Nous saluons la précision de votre message ainsi que votre démarche pour solliciter une aide et des conseils.

L’avantage de votre écrit est qu’il met en exergue une remise en question et une meilleure connaissance de votre fonctionnement. Vous faites des liens entre votre éducation, certaines frustrations et comment celles-ci rejaillissent lorsque l’alcool est présent.

Vous nous décrivez une perte de contrôle dans les moments d’alcoolisation, notamment lors du troisième verre qui en appelle bien d’autres jusqu’à ne plus vous souvenir.

Vous n’envisagez pas de cesser toute consommation mais plutôt une reprise de contrôle sans basculer dans des excès.

Il est possible de travailler ces aspects et d’être aidé dans cet objectif.

L’intérêt avant toute chose étant de cerner au mieux ce qui est sous-jacent aux alcoolisations. D’appréhender plus finement les effets que vous recherchez dans ces moments, notamment avant que les consommations ne deviennent massives.

Les émotions qui surgissent et jouent contre vous dans les moments d’alcoolisation sont certes liées à la désinhibition que provoque l’ivresse, mais il est possible de travailler encore plus en profondeur.

Ainsi, nous ne pouvons que vous encourager à réfléchir et à initier un travail psychothérapeutique sur ce qui se trame derrière ces comportements. L’idée étant de trouver un lieu d’écoute suffisamment sécure et bienveillant pour exprimer peut-être ce que l’on ne vous a jamais autorisé à dire ou à formuler.

Il est très probable qu’en faisant ce type de démarche la perte de contrôle vis à vis des consommations se régule peu à peu.

Il est également possible d’évoquer vos difficultés et d’être soutenue dans vos objectifs dans le cadre de consultations en addictologie. L’avantage de ces lieux est qu’ils regroupent plusieurs compétences médico-psychosociales. Il s’agit des Centres de Soins et d’Accompagnement en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux accueillent et accompagnent toute personne ayant le souhait de modifier son rapport aux produits licites ou illicites.

Si cela vous intéresse, nous vous joignons 2 orientations possibles en CSAPA dans votre ville. Il vous suffira de les contacter pour prendre un rendez-vous.

Pour vous aider dans votre réflexion et obtenir quelques conseils, nous vous transmettons un articule issu de notre site internet.

Par ailleurs, il existe une application téléchargeable gratuitement qui aide à diminuer et éviter les consommations d’alcool excessives. Cet outil peut s’avérer aidant dans les objectifs que vous souhaiteriez atteindre.

Enfin, notre site internet propose un outil permettant d’interagir avec d’autres internautes connaissant une situation similaire à la vôtre. Il s’agit de la rubrique « le forum des discussions ». Cela peut être encourageant en vue d’un partage d’expérience et du soutien.

Vous retrouverez tous ces éléments en bas de pages, il vous suffira de cliquer dessus.

En attendant, si vous ressentez le besoin d’échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES

CSAPA SAINT MELAINE

39 rue Saint-Melaine
35000 RENNES

Tél : 02 22 51 41 40
Site web : www.ch-guillaumeregnier.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Le mardi de 11h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Accueil du public : Du lundi au vendredi: sur rendez-vous.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous, avec ou sans entourage - Pas d'autorisation pour les mineurs qui souhaitent consulter.

Voir la fiche détaillée

POLYCLINIQUE SAINT LAURENT : SERVICE D'ADDICTOLOGIE

320, avenue du Général Patton
35706 RENNES

Tél : 02 99 25 69 90
Site web : stlaurent.hstv.fr/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00 à 13h00 et de 13h30 à 17h00
Autre : Suivi tabacologue sur 3 mois : prix 60€ (non remboursé par la Sécurité Sociale)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Témoignages Alcool info service
- Application Oz Ensemble
- Quand je bois, je ne sais pas m'arrêter