

SUIS-JE ALCOOLIQUE ?

Par Profil supprimé Postée le 23/08/2010 15:10

bonjour ; ma mère et ma demi-soeur étant mortes d'alcoolisme, je suis très angoissée vis à vis de l'alcool. Souvent je bois le soir si je suis angoissée (mes 2 filles ont eu des "problèmes" avec mon ex-mari...)
Ma consommation n'augmente pas depuis des années : 1 bouteille de 1,5 L de cidre le soir, 2 à 3 fois dans la semaine. Mais, je peux rester 1 mois sans même penser à l'alcool si je voyage et que je suis éloignée de mes angoisses ; je ne bois jamais le matin ni le midi, je n'en ai pas envie (je n'y pense ps), je ne bois pas quand je sors ou quand je reçois quelqu'un sinon, 1 apéritif éventuellement, en fait je ne bois que chez moi lorsque je ne suis pas bien en pensant à mes enfants et me culpabilisant. J'ai parlé de ce problème à une psy pendant 2 années, et dans un centre d'addictologie mais je ne me sens pas plus avancée ; que me conseillez vous de faire? merci !!!

Mise en ligne le 23/08/2010

Bonjour,

Vous décrivez des angoisses liées non seulement aux "problèmes" de vos filles avec votre ex mari, mais aussi au fait que votre mère et votre demi soeur soient décédées de problèmes liés à l'alcoolisme. Pour information, l'alcoolisme ne serait pas génétique, et de ce fait vos antécédents familiaux ne voudraient pas forcément dire que vous rencontrerez les mêmes problèmes.

Vos angoisses semblent apparaître de manière régulière, le soir, sans que cela soit quotidien. Vous buvez alors pour essayer de ne plus penser à vos soucis, ce qui pour vous semble être problématique, et vous a déjà d'ailleurs conduit par le passé à vous faire aider, et à nous solliciter maintenant.

Entamer un travail sur le plan psychologique comme vous l'avez fait durant 2 ans peut être une aide utile, voire nécessaire. Il s'agit d'arriver à calmer ces angoisses, ou d'apprendre à les gérer autrement. Cela peut prendre plus ou moins de temps suivant les personnes, c'est-à-dire parfois des années, comme cela peut aussi être le cas avec un suivi dans un centre d'addictologie.

Ceci dit, vous n'avez pas l'impression "d'être plus avancée", et il peut être intéressant d'en parler avec l'un de nos écoutants au 0800.23.13.13 afin d'évoquer la manière dont s'est déroulée cette prise en charge, et des raisons qui font que vous l'avez arrêtée au bout de 2 ans. Notre service téléphonique est ouvert de 8h à 2h tous les jours et est anonyme et gratuit depuis un poste fixe.

Cordialement.
