Vos questions / nos réponses

Serais je guerie ?

Par Profil supprimé Postée le 07/09/2010 13:58

> il y a 11 ans mon compagnon est décédé suite à son alcoolisme, il a emporté dans cet accident de voiture un père de famille de 37 ans ainsi que ses enfants de 13 et 16 ans. Les derniers temps je vivais dans la terreur et j ai commencé à boire moi aussi 5 cl de whisky tous les soirs pendant quelques mois. Aprés cette tragédie j ai augmenté progressivement ma consommation et 11 ans plus tard je consommais 25 cl tous les soirs. Depuis 2 ou 3 ans je me disais qu il fallait que j arrete tous les jours ou presque. Il y a 15 jours je l ai fait et ca ne me manque pas. Je bois de la tisane le soir. Mon seul probleme, je n'arrive pas à trouver le sommeil le soir. J'ai l'impression d'etre tirée d'affaire mais dois je me méfier ?
> Merci

Mise en ligne le 08/09/2010

Bonjour,

Vous semblez avoir beaucoup pensé, et depuis longtemps, à ce projet d'arrêter l'alcool et vous avez réussi à le faire voilà quinze jours. Vous ne décrivez aucun syndrôme de manque physique et vous dites que l'alcool ne vous manque pas.

Le fait de ne pas arriver à trouver le sommeil depuis quinze jours peut à la fois être attribué à l'arrêt de l'alcool mais aussi être trés en lien avec des facteurs d'ordre plus psychiques (angoisses, ruminations...).
Pour reprendre vos termes, vous dites avoir vécu dans la terreur puis il y a eu cette tragédie. Ce sont des termes trés forts qui disent bien des choses de votre souffrance et l'on peut se demander ce qu'il en est, onze ans plus tard, de cette souffrance.

La question telle que vous la posez montre, elle aussi, à travers la formulation, vos propres doutes quant à l'idée d'être "tirée d'affaire". Cette expression pose question, quant au fait qu'elle induise un caractère définitif.
En effet, votre recours à l'alcool a commencé dans un contexte bien particulier et a progressé au fil des ans après que vous ayez vécu un évènement tragique. Autrement dit, cette alcoolisation semble concomitante d'une trés grande douleur intérieure qui a vraisemblablement, elle aussi, évoluée avec le temps. Une fois encore, nous en revenons à votre état psychologique.

Si vos doutes et votre méfiance viennent du fait que vous vous sentez encore fragilisée psychiquement, alors nous vous encourageons à aller parler de vous et de ce que vous avez vécu de douloureux à un professionnel compétent. Il est effectivement trés important que vous puissiez vous reconstruire pour du long terme.

Vos problèmes de sommeil, s'ils persistent, nécessitent également d'être pris en charge. Ne pas dormir suffisamment, être fatiguée physiquement ne ferait que rajouter de l'inconfort, voire pourrait vous fragiliser d'avantage.

Nous vous proposons les coordonnées de deux lieux de consultations spécialisées en alcoologie. Vous pourrez y rencontrer et être suivie par des professionnels prêts à prendre en compte votre parcours passé, votre situation actuelle et à vous aider, vous soutenir pour l'avenir. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Bien évidemment, si vous le préférez, vous pouvez tout à fait consulter en secteur "non spécialisé".

Nos écoutants restent à votre entière disposition au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7, de 8h à 2h) si vous souhaitez échanger sur votre situation, si vous avez d'autres questions ou si vous avez besoin de plus d'informations sur les lieux de consultation.

Avec tous nos encouragements.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Unité d'Addictologie

350 Boulevard Louis Escande
71018 MACON

Tél : 03 85 27 53 69
Site web : www.ch-macon.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Voir la fiche détaillée