

SOPHIE GUILLAUME

vous répond



Au début, je prenais un verre pour calmer mes angoisses, aujourd'hui je ne peux plus m'en passer. Puis-je m'en sortir?

Vous avez pris conscience que l'alcool, à un moment donné de votre vie, calmait vos angoisses. Mais le problème avec l'alcool, c'est que si on n'y prend pas garde,, progressivement la dépendance s'installe et, comme vous le notez, vous n'arrivez plus à vous en passer.

Alors, il faut savoir que dans bien des pays et notamment la France, l'alcool est le premier anxiolytique. Pourquoi ? Tout d'abord, parce que culturellement, boire du vin est socialement admis, ensuite parce qu'il est en libre accès, et enfin parce que les sujets angoissés ou qui ont peu d'estime vis-à-vis d'eux-mêmes sont le profil type des gens susceptibles d'en devenir dépendants.

Alors oui, quelqu'un d'anxieux va ressentir rapidement un effet désinhibiteur et euphorisant. Par exemple, quelqu'un de plutôt timide, enfermé sur lui-même va avoir une impression de plus grande facilité à s'exprimer.

Pour pouvoir vous débarrasser complètement de cette mauvaise habitude, il vous faudra respecter plusieurs étapes dans votre vie:

1/ D'abord il paraît essentiel comme vous l'avez fait, de prendre conscience que l'alcool est devenu un problème et qu'il va falloir mettre en œuvre un ensemble de stratégies pour pouvoir s'en passer.

2/ Deuxièmement, quand la dépendance s'est installée, le premier des problèmes auquel vous avez peut-être déjà été confronté, est celui d'arriver à arrêter de boire sans en ressentir les symptômes. C'est ce qu'on va appeler le sevrage. Vous allez connaître une augmentation de l'anxiété, des tremblements, des sueurs qui veulent vous empêcher d'arrêter. Vous avez peut-être pris conscience que ces symptômes ne disparaissent qu'après avoir bu à nouveau. C'est terrible, mais c'est le cercle infernal de l'alcool et de sa dépendance.

Temporairement vous pouvez être aidé par des médicaments pour affronter cette période de sevrage d'environ huit à dix jours.

3/ Troisièmement, et parce que c'est le travail le plus difficile situé après cette période de sevrage, il va falloir apprendre à gérer son angoisse autrement, apprendre à accepter, à vivre avec des émotions négatives, à les surmonter. Une période où il va falloir aussi améliorer sa confiance en soi et s'investir autrement.

C'est vrai que souvent, l'alcool à ce stade là, a pris toute la place, a anesthésié aussi vos émotions; l'usage de l'alcool était là pour calmer vos angoisses et bien évidemment toutes les angoisses risquent de remonter à la surface sans que vous n'ayez trouvé de méthode pour y faire face.

Là encore, un travail sur soi pour retrouver l'origine de l'angoisse est nécessaire : est-ce que vous tentez de masquer des angoisses liées à votre enfance douloureuse ? Ou bien avez-vous vécu un traumatisme récent, un surmenage, un décès, une pression professionnelle intense, qui a motivé le début de l'alcoolisation?

Ce temps d'introspection est nécessaire pour comprendre réellement le fond du problème. L'alcool est au deuxième plan, l'angoisse est le moteur de l'alcoolisation.

L'angoisse est un sentiment universel. Personne n'est à l'abri face à tel ou tel événement d'avoir une exacerbation de ces émotions, et le tout est d'accepter l'existence de ces émotions négatives et surtout, d'apprendre à les gérer.

On peut imaginer qu'au lieu de se mettre devant son verre d'alcool, on pourrait aller prendre un bain, aller se détendre en écoutant de la musique, aller marcher ou bien téléphoner à un ami en qui vous avez confiance, pour vous aider à vous en sortir. Vous devez réellement aborder votre vie d'une nouvelle façon, ne plus subir passivement vos angoisses, mais les accepter et les gérer à travers différentes activités épanouissantes.

Les premiers jours ne sont pas les plus difficiles, c'est vraiment au bout de quelques semaines, face à une situation qu'on va juger dangereuse, face à l'émergence à nouveau de sentiments anxieux, qu'il va falloir mobiliser toute votre énergie psychique pour gérer autrement ce vécu émotionnel.

Redevenir acteur de votre vie, acteur de vos émotions, faire en sorte que votre vie vous appartienne, c'est cela le projet le plus épanouissant pour vous. Etes-vous prêt ?