

## TROP D'ÉCHECS, MÊME AVEC DE L'AIDE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 18/02/2019 à 18h49

Bonjour  
J'ai 25 ans et je n'arrive pas à m'en sortir.  
J'ai petit à petit augmenté ma consommation au fil des années, en journée, en semaine, dès que je peux je ne peux pas résister à la pulsion. En 2018, je me suis enfermé progressivement et j'ai de plus en plus de problèmes. Je mets en péril mes études, j'ai perdu mes amis et ma santé se détériore (je suis passé d'un poids normal à obèse en 12 mois). J'ai également eu un gros problème financier à cause ça.

J'ai d'abord consulté un psychiatre pendant 6 mois, elle m'a fait une psychanalyse. Je ne sentais pas d'amélioration et j'avais seulement l'impression de parler de tout et de rien puis prendre le prochain rendez-vous. Et puis comme je fais avec beaucoup de choses à cause de l'alcool : je rate 1 puis 2 rendez-vous et je n'ai plus donné de nouvelle.  
Je pensais m'améliorer tout seul mais je me suis détérioré ensuite. J'ai approché une CSAPA et j'ai vu un psychologue pendant plusieurs mois. Même si je pensais être mieux compris à ce moment, j'avais toujours l'impression de parler pendant une heure de tout et de rien puis prendre RDV pour la prochaine fois. J'ai fait la même chose que pour la psychiatre : des rendez-vous annulés parce j'avais trop bu puis plus de nouvelles de ma part car j'avais honte.

J'écris donc pour savoir si cela arrive souvent et s'il y a d'autres méthodes/professionnels que je pourrais essayer. J'ai vraiment l'impression de m'enfermer de plus en plus dedans et qu'en sortir devient compliqué. Je fais des fois des périodes "saines" où je bois moins mais elles sont de plus en plus éphémères.

Désolé si j'ai fait des fautes.

### 5 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 19/02/2019 à 10h12**

Bonjour Murphy,  
Te lire me donne envi de te dire juste ces mots qui m'ont aidés quand j'ai appelé alcool info service  
« Ne voit pas que ce que tu penses avoir mal fait, mais voit toutes les victoires, les rdv où tu as été, les moments où tu as moins bu, les étapes que tu passes doucement mais sûrement »  
Je suis comme toi Murphy, je voulais que tout ce finisse comme ça le jour où je l'avais décidé, à priori ça ne fonctionne pas comme cela malheureusement, j'avance petit à petit, j'ai vu l'addictologue, je vais aller voir la psy en addicto. 4 jours sans une goutte d'alcool et bien je suis fière.  
Il faut que tu mettes en avant tes victoires, soit fière de toi quand tu avances et tu verras chaque étape se fera petit à petit  
Je suis fière de toi, tu as mis des mots sur ta maladie et ça c'est le pas le plus difficile  
Plein de courage  
Amitiés

**Profil supprimé - 19/02/2019 à 10h29**

Bonjour Murphy,  
Ton message me touche. Nous n'avons pas une grande différence d'âge et je voudrais te dire que je comprends totalement ce que tu ressens. Cette période que tu traverses, je l'ai traversée aussi (études en péril, perte de l'entourage, consommation incontrôlée, rdv manqués et honte par la suite...)  
Les autres parlent de volonté mais pour nous c'est différent.  
Reprends contact auprès de ces différentes structures, elles savent ce que c'est et ne te jugeront pas.  
Ne reste pas seul. Si tu as perdu tes amis, peut-être qu'un membre de ta famille, en qui tu as confiance pourrait t'aider dans tes démarches. C'est si dur de se libérer de l'alcool, encore plus quand on est tout seul.  
Bien à toi,  
S

**Profil supprimé - 26/02/2019 à 15h05**

J'ai 44 ans, empêtré dans l'alcool depuis de trop nombreuses années, quasi 20. Les psys, (je discute, je reviens, je discute, je reviens, etc), payants ou pas, c'est fait. C'est oublié. Encore une bande de sangsues incompetents à 80€ les 3/4h et qui se gargarisent de leurs victoires, mais sûrement pas de leurs défaites.

Les AA, la plus grande bande de BALTRINGUES que j'ai jamais vue. Des cercles d'entre-gens qui se félicitent de s'en être sortis. Quand j'étais au fond du trou, j'ai parlé ouvertement en cercle dans le 78, et puis "Au suivvvaannt" ! On passe à l'autre. "Euh, oui mais moi j'en

bave ? Personne peut me tendre la main ?" leur méthode spirituelle, A CHIER, et leur méthode RTL (réunion-téléphone-littérature), oublie ! De la connerie en barre. Et je ne parle même pas de leur "spiritualité" qui pue l'évangélisation made in USA. Vraiment à éviter. J'ai enfoncé encore plus ma tête dans la merde avec ces inconscients, satisfaits d'eux-mêmes, raccordés en direct à Dieu mais à leur voisin de table qui en bave !. Je leur ai dit en face, avec tact et diplomatie évidemment, et pour un résultat nul.

J'ai plus de 20 de plus que toi, je suis perdu, je n'ai pas trouvé de véritable soutien, un étai qui m'aurait empêché de m'effondrer. Ça arrive, en ce moment. J'ai un superbe fils mais le monde s'écroule. tu veux vivre ça, Murphy ? Je te jure que ça pique les fesses....

Donc va voir ton généraliste. S'il ne te convient pas, car il faut qu'il sache de quoi on parle (n'oublions pas que l'alcoolisme est sûrement la plus vieille maladie du monde avec le cancer et on ne sait tjs pas la soigner, pas comme le cancer), va en CSAPA. Consulte un véritable addictologue. A ton âge, BOUGE TON CUL ! T'as une belle vie devant toi. Entoure-toi de pros, mais de véritables pros, pas ces zigotos alcoolos.

Cpmmece par ton généraliste, les CSAPA, la Croix Bleue pour parler, vois du monde, le défonçage de tronche c'est pas obligatoire en soirée. Et en plus, pour serrer c'est compliqué ;o)

Réponds !

---

**Profil supprimé - 26/02/2019 à 15h07**

Au fait, pour reprendre Soldier, personne ne te jugera. Vas voir les spécialistes avec tes valises chargées au max. Eux, ils savent comment (essayer de) te délester.

---

**Moderateur - 27/02/2019 à 12h55**

Bonjour Jopa,

Merci pour votre message et vos conseils de consultation donnés à Murphy. On voit que vous avez de l'expérience et que vous essayez de le motiver très sincèrement. C'est une aide absolument essentielle ici dans ces forums.

Mais vous êtes aussi en colère et cela se sent. Contre les psys et les AA. Si cela ne vous a pas convenu à vous (et à d'autres), à d'autres encore cela a pu être utile. Chacun sa voie et chacun sa méthode. Ce qui fait que cela fonctionne c'est surtout la manière dont on « accroche » à ce que l'on peut attraper pour être aidé. Et je dois dire qu'ici il y a aussi des gens à qui la démarche des Alcooliques Anonymes ou « psy » convient très bien.

J'ai bien compris que vous avez relaté VOTRE expérience et c'est très bien comme cela. Je me dois cependant de vous rappeler que nous essayons de faire en sorte que nos forums soient un lieu de respect et de bienveillance. Et, selon notre charte : « les contributions de nature (...) injurieuse, diffamatoire ou attentatoire à la liberté d'expression ou de culte seront rejetées ». Je vous remercie donc, à l'avenir, de modérer votre franc parler. Vous pouvez dire les mêmes choses mais autrement.

J'espère que vous comprendrez cette remarque et que cela ne vous empêchera pas de continuer à aider d'autres personnes grâce à votre expérience et votre point de vue personnel.

Voici un lien vers notre charte : <http://www.alcool-info-service.fr/Alcool/Pages-satellites/Charte-du-site>

Je vous souhaite également que vos propres démarches pour vous en sortir aboutissent,

Le modérateur.

---