

ANXIÉTÉ ET ALCOOLISME : MON COCKTAIL DÉTONNANT

Par **Profil supprimé** Posté le 22/05/2019 à 20h46

Je souffre d'anxiété sociale. Voilà quelques années que j'ai été diagnostiquée. Selon mon médecin psychiatre, prendre de l'alcool est pour moi une forme d'automédication, une façon artificielle d'étouffer le mal-être que je ressens en société.

Depuis mon diagnostic, j'ai suivi je ne sais combien de séances de psychothérapie et, à ce jour, je prends toujours des médicaments pour gérer mon anxiété. Ici, le mot « gérer » a toute son importance, car ne pas sombrer dans l'angoisse paralysante est pour moi un travail de tous les instants. Malgré mes efforts, j'ai encore souvent des crises de panique, que la psychothérapie m'a surtout appris à voir venir.

Et c'est précisément lorsque l'anxiété monte que le besoin de boire devient impérieux. Ni une ni deux, je cours m'acheter une bouteille. Le premier verre me calme effectivement, le second me ragailardit, le troisième me fait presque oublier ma boule au ventre, et ainsi de suite jusqu'au dernier verre qui m'assomme littéralement.

Je bois tous les deux ou trois jours en moyenne, ce qui correspond à peu près au temps qu'il me faut pour me remettre de ma dernière cuite et assoupir ma culpabilité d'avoir rechuté. Et après la honte, bien sûr, revient l'anxiété. Et c'est ainsi qu'inexorablement, le cycle infernal reprend.

J'ai lu tout un tas d'articles sur l'alcoolisme, j'ai considéré une foule de solutions. La plupart de ces options impliquent cependant de côtoyer des inconnus : réunions des AA, rencontres avec des médecins spécialistes de la dépendance, etc. Or, pour moi, c'est précisément là que le bât blesse.

Ce n'est que ce matin que je suis tombée sur ce forum, plus particulièrement sur le témoignage d'Echo, traduit dans le fil de discussion « Il y a de l'espoir ». Son récit m'a touchée, d'autant plus qu'il en est à son 32e jour d'abstinence. Émue, j'ai répondu à son dernier message, pour le remercier de sa contribution.

Et je ne m'attendais pas à ce résultat, mais rédiger cette réponse m'a fait du bien. Je me suis sentie soudain moins seule, et peut-être moins vulnérable.

Merci d'avoir pris le temps de me lire.
Cela m'a fait du bien de me dire.

Orangine
Sherbrooke
Jour 1

25 RÉPONSES

Profil supprimé - 23/05/2019 à 11h14

Allo Orangine,

Tu as découvert un point super important ici... "Nous ne sommes pas seuls la-dedans".

Ça faide beaucoup de partager nos difficultés et nos espoirs. Ton message fait maintenant partie de mon rempart que je construis un jour après l'autre contre cet ennemi. C'est la première chose que je fais le matin en me levant, venir ici. Bien assez pour me donner l'envie de continuer un autre jour 😊

Je te souhaite on courage Orangine.

Eric

Profil supprimé - 23/05/2019 à 13h45

Salut orangine

Je me retrouve clairement dans ton témoignage, une à deux cuite la semaine pour enlever cette angoisse et se stresse qui m envahis et ensuite honte et culpabilité moral a zéro. Je suspect de rentrer dans un sevrage avec des symptômes très désagréables lorsque je m'abstiens plusieurs jours tremblement sueurs palpitation problème estomac insomnie etc... Tres dure de mettre des mots sur nos maux et les apprivoiser.

Courage à toi et merci pour ton témoignage

Clark

Profil supprimé - 23/05/2019 à 17h35

Jour 2 du sevrage : Le paradoxe

Ce matin, je me sens à la fois épuisée et survoltée. Trop fatiguée pour aller marcher, trop fébrile pour rester assise plus de deux minutes consécutives devant mon ordinateur. Je me lève pour me resservir du café, pour trouver un briquet et allumer une cigarette, pour me rendre à cuisine et m'interroger sur ce que j'étais venue y faire. Voilà bien une demi-heure que je planche sur ce premier paragraphe.

Je pense à ma spirale infernale, basée sur un cycle de deux à trois jours. En théorie, je devrais me rabattre sur la bouteille ce soir, ou demain soir. Rien que d'y penser, j'ai des palpitations. Paradoxalement, et malgré cet état d'agitation intérieure, je n'ai qu'une envie : retourner me coucher. Me laisser couler dans le sommeil et perdre conscience.

Je balais cette dernière option du revers de la main. Si je m'assoupis maintenant, je ne dormirai pas ce soir. Et c'est précisément le soir que l'appel de la bouteille se fait le plus criant. Ce serait me mettre en danger.

Je me fixe donc un objectif pour la journée, un seul. Sortir de la maison, ne pas rester tapie dans mon repère avec mes pensées.

Merci d'avoir pris le temps de me lire.
Cela m'a fait du bien de me dire.

Orangine
Sherbrooke
Jour 2

@Echo : Merci de ton soutien, si précieux. Je vais faire comme toi et venir chaque matin sur le forum. Cela me permettra d'entretenir l'espoir, dont tu as été l'étincelle.

@Clark : Merci de ton témoignage, que j'ai accueilli ce matin comme un cadeau. Je ne suis donc pas seule! Par extension... cela signifie que tu ne l'es pas non plus!

Profil supprimé - 24/05/2019 à 11h28

Allo Orangine et vous tous,

Première chose du matin, café, cigarette et me connecter ici 😊 Quelle joie de voir un nouveau message de toi. C'est vrai qu'on ne se sent pas seuls ici. Après 34 jours je n'ai plus cet appel physique de la bouteille mais quoi qu'il en soit, je sens le besoin de partager et vous lire pour réaffirmer ma volonté et l'espoir.

Le café est délicieux ce matin. Je n'ai pas trop bien dormi. Grosse chirurgie dentaire hier et c'est un peu douloureux. Hé oui, la maudite bouteille a détruit pratiquement tout l'émail de mes dents (l'acidité du vin). Donc, implants, extractions, couronnes, composites... J'en ai pour des mois de traitement et des dizaines de milliers de \$ (ou d'Euros). C'est un autre effet de la surconsommation d'alcool dont on ne parle pas souvent et qui fait réfléchir quand on t'arrache sept dents à la fois !!!

Mais je suis pas mal content, j'ai retrouvé le goût de sourire depuis le sevrage et je m'offre maintenant un beau sourire en plus, hihi. Pourquoi je n'ai pas fait ça avant? J'étais incapable de rester sobre assez longtemps pour subir les traitements.

Est-ce que tu as pensé à aller faire un tour aux réunions AA? Il y en a tous les soirs et le jour. Pour moi, ça aide beaucoup à rester motivé et ça fait passer le temps.

Merci pour ton commentaire pour moi Orangine. Si je suis une étincelle, alors j'espère pouvoir allumer un grand feu de joie et d'espoir.

Eric
50 ans
Montréal, Canada

Profil supprimé - 24/05/2019 à 17h33

Jour 3 du sevrage : Le saut dans le vide

Je suis allée faire un tour en voiture hier. Sans but précis, j'ai navigué sur l'autoroute. Comme ça, pas de tentation : pas de magasin d'alcool en vue, rien d'autre qu'un chemin de bitume entouré d'une nature qui reprend ses couleurs après le rude hiver.

Ma voiture, c'est ma liberté autant que mon refuge. Lorsque je conduis, il n'y a que l'instant présent qui compte : écouter attentivement le vrombissement du moteur et attendre le juste moment pour passer la sixième, entrouvrir la fenêtre et sentir le vent s'engouffrer furieusement dans l'habitacle, observer le ballet des véhicules et effectuer l'angle-mort avant le changement de voie. Le passé me fait honte, le futur me fait peur, mais derrière le volant, ma vie se conjugue au présent. Et ça, pour moi, c'est drôlement rassurant.

À ce moment de mon sevrage, ce besoin de sécurité est d'autant plus criant, car c'est la bouteille qui venait jusqu'alors le combler. Sans elle, j'ai l'impression de me jeter dans l'inconnu, d'être seule face à mon démon intérieur : l'anxiété. Je me sens démunie et impuissante,

comme si on m'avait lâchée au beau milieu d'une étendue désertique, sans aucun point d'ombre en vue. Comment trouver la force d'avancer? Et d'abord, dans quelle direction aller?

Aujourd'hui, le chemin de la sobriété m'apparaît comme un acte de foi, surtout envers-même. Au coeur de ce labyrinthe aux allures d'infini, je cherche la sortie en me répétant inlassablement, à la manière d'une prière : « Je trouverai bien. »

Merci d'avoir pris le temps de me lire.
Cela m'a fait du bien de me dire.

Orangine
Sherbrooke
Jour 3

@Echo - 1 : Bravo de cette belle victoire! Il est vrai que l'alcool abîme sacrément le corps, même si on ne le voit pas sur le coup... ou qu'on ne souhaite tout simplement pas le voir! Bien que douloureuse, cette visite chez le dentiste représente assurément une étape importante. C'est t'affranchir de ce passé usé par l'alcool et t'investir (au sens propre comme au figuré) dans un avenir qui n'implique pas de retour en arrière. Encore mille fois bravo!

@ Echo - 2 : Je souffre d'anxiété sociale, aussi appelée « phobie sociale ». Autrement dit, j'ai peur du contact direct avec les autres, tout particulièrement avec des inconnus. Rien qu'à l'idée de me retrouver au milieu d'un groupe d'étrangers, je me sens aux abois. Jusqu'à maintenant, j'atténuais cette peur panique par la consommation d'alcool, notamment quand les ansiolytiques ne suffisaient plus. Pour le moment, je n'envisage donc pas les réunions aux AA et préfère me contenter des contacts indirects par le biais du forum. Je n'en suis qu'au 3e jour de sevrage et suis encore très vulnérable à la rechute. Ce moyen, pour le moment à tout le moins, m'apparaît donc plus sûr.

Profil supprimé - 26/05/2019 à 08h01

Merci de tous ces bons mots

Profil supprimé - 27/05/2019 à 10h51

Bonjours à tous,

Et bon retour au boulot Modérateur, j'étais impatient de voir apparaître de nouveaux messages après ce long week-end 😊 En passant, merci pour votre excellent travail, ce forum est une source de motivation pour nous tous.

J'étais impatient d'avoir de tes nouvelles Orangine, bravo pour ces 3 jours. Ce sont définitivement les plus difficiles. J'ai adoré ton message, tu écris merveilleusement bien. Liberté, sécurité, refuge, inconnu... Tous des mots qui résonnent sûrement dans la tête de chacun de nous ici. Et je te rejoint parfaitement quand tu parles de ta voiture.

J'ai toujours adoré faire de la route sauf ces dernières années. Je n'ai pratiquement pas conduit (j'étais trop souvent sous l'effet de l'alcool) et quand je conduisais (ajun bien entendu), faire ne serait-ce que 100 km me paraissait une montagne. J'ai conduit plus depuis les 37 derniers jours que dans toute l'année passée. C'est un grand sentiment de liberté comme tu le dis si bien.

Ce forum est effectivement un bon moyen pour s'exprimer. Je n'ai pas cette anxiété sociale mais je suis tout de même très réservé et peu enclin à parler de moi devant des inconnus. Ce que je partage ici, je ne le partage pas aux réunions AA. Je suis plutôt en mode écoute et j'ai ma place réservée près de la porte au cas où je souhaite sortir. Le forum m'est super utile.

Quoi qu'il en soit, j'ai quand même réussi à faire un petit discours devant tout le monde lorsqu'ils m'ont remis mon cadeau d'un mois de sobriété. Apparemment, j'ai touché pas mal de monde à ce qu'ils m'ont dit. Y'avait pas mal de larmes dans la salle. Ça a été bref mais je leur ai parlé du commentaire de mon fils que j'ai partagé ici dans mon premier message. Je suis tout de même plus à l'aise ici pour exprimer ce que je ressens.

Si tu le permets Orangine, je t'emprunte ta phrase "Je trouverai bien". C'est exactement ce que je cherchais comme pensée quand il me vient des doutes et des questionnements sur un avenir sans alcool.

Je te souhaite et vous souhaite à tous une belle journée et bon courage Merci de vos contributions à faire de ma vie un monde d'espoir.

Eric
Jour 37

Profil supprimé - 27/05/2019 à 17h36

Jour 6 du sevrage : Le plaisir, une notion à redéfinir

Ce weekend a été pour moi l'un des plus heureux depuis bien longtemps, peut-être depuis plus d'un an : longue randonnée en bordure de la rivière, arrangement floral dans les balconnières, achat d'une petite robe d'été tout en fluidité, nettoyage extérieur des vitres pour

accueillir la lumière, repas au barbecue avant la tombée du jour. Voilà des lustres que je ne m'étais autant activée. Surtout pas sans avoir à le faire à contrecœur, à cause de la gueule de bois.

Ce weekend a pourtant aussi été celui de toutes les tentations. Après l'effort physique, quoi de mieux qu'une bonne bière fraîche, qu'une coupe de vin blanc bien frappé, qu'un cocktail coloré aux allures d'été? Je ne sais combien de fois je me suis retrouvée sur le fil du rasoir, combien de fois je me suis entendue penser : « Allons, un verre ne te fera pas de mal. Tu as bien travaillé, tu as le droit à une récompense! »

Or la satisfaction d'une douche tiède après le sport, l'agrément d'un univers en fleurs, le bonheur de se sentir jolie dans une tenue nouvelle, la félicité qui accompagne le retour des beaux jours, l'appétit qui renaît à l'odeur des grillades : existe-t-il seulement meilleure récompense? Et pourtant, toujours cette petite voix intérieure qui réclame davantage, à la manière d'une enfant gâtée que rien ne saurait plus contenter, qui veut plus, encore plus.

Aujourd'hui, je me rends compte que c'est toute ma conception du plaisir lui-même que je suis en train de revisiter. Et bien franchement, même s'il est dur, le processus ne me déplaît pas autant que je l'aurais pensé. Si l'alcool permettait de me fuir, la sobriété m'offre l'occasion de me redéfinir.

Merci d'avoir pris le temps de me lire.
Cela m'a fait du bien de me dire.

Orangine
Sherbrooke
Jour 6

@Echo : Merci d'avoir partagé ton expérience aux AA. Je me doute que tu as dû en émouvoir plus d'un avec ton discours. Comme tu as dû te sentir fier après un long et dur mois de sobriété! Et comme ton fils doit se sentir heureux de retrouver son père! Arrêter de boire est déjà un succès en soi, mais partager les fruits de ta réussite avec d'autres est peut-être ce qui en fait toute la valeur.

Moderateur - 27/05/2019 à 18h28

Bonjour Eric, bonjour Orangine,

Comme dit Liseanne : merci pour tous ces bons mots, pour le clin d'œil (Eric) et pour la lumière que vous apportez par vos témoignages.

Quoi de mieux en effet, pour un modérateur besogneux, que de commencer et terminer sa journée par vos belles contributions et votre regard bienveillant.

Merci.

Le modérateur.

Profil supprimé - 28/05/2019 à 16h00

Jour 7 du sevrage : Y a-t-il un pilote dans l'avion? Oui!!!

Voilà une semaine que je n'ai pas consommé une goutte l'alcool. Les symptômes du sevrage s'estompent peu à peu. Ne reste que quelques maux de tête ici et là, auquel je remédie avec un simple cachet d'ibuprofène. Je bois également beaucoup d'eau, car j'ai lu que la déshydratation est la cause la plus fréquente de céphalées. Parallèlement, ça me change les idées et permet de m'inscrire dans le moment présent. Et puis boire pour ne pas boire a quelque chose d'agréablement ironique.

Je sens que j'entame une nouvelle phase. Bien que le besoin d'alcool ne soit plus présent, l'envie demeure. Je crois que j'ai néanmoins réussi à identifier la plupart de mes « moments critiques », principalement forgés par le réflexe ou l'habitude. Heureusement, la fréquence et la durée de ce qui ressemble à une poussée d'adrénaline tendent déjà à s'amenuiser. Est un fait que mes envies, quelles que soient leur intensité, finissent tôt ou tard par passer. Inspirer à pleins poumons, prendre une douche rapide, lire les derniers messages publiés sur le forum, j'emploie tous les trucs à ma portée, selon les circonstances. Et comme ça, tout d'un coup, le sentiment d'urgence s'éteint.

Il y a des fois où j'ai l'impression d'être un pilote de ligne. Les alarmes résonnent dans tout le cockpit, le tableau de bord s'illumine comme un sapin de Noël. Je m'efforce malgré tout de garder la tête froide. Concentrée, déterminée, je gère chacune des pannes, une à une. Puis, comme si rien ne s'était passé, c'est le retour du calme plat à bord.

Aujourd'hui, je n'envisage plus la sobriété comme une destination, mais comme un trajet parsemé de défis et de jalons. Cette perspective m'enlève beaucoup de pression! Je me m'inquiète plus d'atteindre le sommet de la montagne, je vise prochain camp de base.

Merci d'avoir pris le temps de me lire.
Cela m'a fait du bien de me dire.

Orangine
Sherbrooke
Jour 7

@Modérateur : Merci d'avoir pris le temps de rédiger ce gentil message, il me va droit au cœur. Depuis une semaine, j'ai parcouru nombre de vos réponses, essaimés au travers des différents fils de discussion. J'ai absorbé quantité de vos conseils, sans modération.

😊 C'est sur ce forum qu'est apparu mon déclic. C'est sur ce forum que je viens chaque jour trouver la force de persévérer. Véritable bouffée d'air, cet espace d'échanges est ce qui a pour moi rendu tout le reste possible. Votre travail est inestimable.

Moderateur - 28/05/2019 à 16h13

Bonjour Orangine,

Votre commentaire me va droit au cœur également. J'ai rougi.

Au nom de notre service merci également de nous renvoyer que ces forums ont permis votre déclic.

Merci beaucoup et bravo pour votre jour 7 !

Le modérateur.

Profil supprimé - 29/05/2019 à 05h39

Hey Orangine, quel beau témoignage. Tu es vraiment inspirante et j'adore ta façon d'écrire, de te dire. Surtout bravo pour ce 7ième jour et pour ta persévérance.

Je me joins entièrement à toi pour ce beau remerciement que tu as écrit pour les modérateurs.

Ce matin, j'ai envie de vous raconter une brève histoire d'un ami que je connais depuis longtemps et qui m'inspire beaucoup aujourd'hui dans ma lutte. Un gars que j'ai toujours trouvé courageux et confiant. Un gars qui relève toujours plein de défis. Tout à fait l'opposé de moi, l'alcoolique faible et impuissant à se prendre en main, pleurant ses journées sombres, souvent en panique et ne désirant que rester chez lui. Cet ami est un peu pour moi un modèle qui me motive chaque matin maintenant.

Ce gars m'impressionne! Il a tout fait. Il a eu des chevaux, enseigné l'équitation, gagné des rodéos. Il a eu des voiliers. Il me racontait qu'il a déjà navigué des jours et nuits dans le brouillard et la tempête en se fiant uniquement sur ses calculs et quelques instruments de navigation.

Je lui parlais de mes « paniques » parfois. Il connaît ça qu'il m'a dit. Il a passé sa licence de pilote, pour le fun. Un jour, il s'est posé sur une piste glacée par grand vent de travers. Son second vol en solo. Le vent l'a poussé vers les talus. La panique totale. Il dit que tout s'est passé en une fraction de seconde. Il a juste décidé de remettre les gaz et tenter de décoller avant le crash sans être certain d'avoir la vitesse requise. Woauh. Ça s'est de la « belle » panique comparée aux miennes. Je l'envie de cette expérience.

Il a voyagé aussi. Parti apprendre l'anglais à Vancouver et l'espagnol à la Havane. Il a traversé le Canada en voiture. Premier répondant médical bénévole pendant plusieurs années. Il a fait de l'escalade si je me souviens bien, et plein d'autres défis qu'il m'a raconté et dont je me rappelle pas.

Un jour il était tanné de son boulot (en informatique). Il a juste quitté son job payant comme ça, pour retourner à l'université deux ans. Formation en Coopération Internationale, prix du doyen en plus, rien de moins! Il a ensuite travaillé des années pour une organisation internationale, comme responsable des services humanitaires. Ouf, moi qui avait de la misère à planifier me faire un café le matin!

Ces dernières années, il a décidé de se mettre à la randonnée en forêt et montagne. Après un an, il organisait des expéditions dans les White Mountains au New-Hampshire (US). Selon lui, ces montagnes sont parmi les plus difficiles aux États-Unis. Il formait des groupes d'inconnus, comme ça, et leur faisait vivre des défis intenses. Été comme hiver, dans les tempêtes, vents violents et zéro visibilité.

Voilà un peu à quoi je voudrais ressembler. Quand je pense à lui, à ce que la vie sans alcool peut offrir de merveilleux et de fierté, ça me donne de la motivation.

Vous avez peut-être compris que cet ami dont je parle c'est... moi. C'est mon histoire. Le Eric d'avant que l'alcool prenne le contrôle de sa vie. C'est moi avant de perdre tous mes amis et partenaires d'aventure. Ce n'est pas pour rien que je parle de ce « moi » à la troisième personne, je ne me reconnais plus dans ce passé.

Je raconte ça parce que ça fait du bien de mettre par écrit tout ce que j'ai perdu dans cette folie et que j'espère retrouver un jour. Ce forum est un peu aussi mon journal.

C'est aussi c'est un travail que m'a donné à faire la psychologue que j'ai rencontré...

La question est de savoir qu'est-ce qui m'a amené à passer d'une vie remplie de belles aventures, de volonté, de confiance et de motivation à cette « loque » ivre que j'étais souvent le matin et même toute la journée pendant ces dernières années. Il est important de trouver la réponse sans quoi je risque de retomber dans le fond (de la bouteille). Ce n'est pas facile pourtant d'identifier un ou des événements particuliers. Je ne trouve encore rien dans ma vie qui pourrait justifier (ou expliquer) facilement comment j'en suis arrivé là.

De tous les défis que j'ai fait dans ma vie, le plus difficile est celui de renoncer à l'alcool. Celui ou j'ai le plus besoin d'aide. Merci à tous d'être là, de faire partie de mon parcours vers... le prochain camp de base 😊

Eric
Jour 39

Bonjour Eric,

D'abord merci pour votre appréciation.

Je suis tout à fait admiratif de l'homme que vous décrivez avoir été. Mais cet homme aventureux, actif et sachant se cultiver était-il heureux ? A quel moment a eu lieu le basculement vers l'alcool ? Que venait-il "combler" ?

Si je puis me permettre cette suggestion ce qui a pu manquer c'est aussi de faire des choix et de donner du sens aux choses que vous faisiez. On pourrait lire aussi votre description de l'homme que vous avez été comme celle de quelqu'un qui passait d'une chose à l'autre sans jamais s'arrêter et qui prenait des risques pour éprouver ses limites ou jouer avec la mort. Cela peut aussi donner l'impression de quelqu'un qui (se) fuyait et se cherchait dans une image "idéalisée". Mais seul vous pouvez savoir ce qu'il en est réellement. Ce n'est qu'une suggestion et des hypothèses.

En tout cas aujourd'hui vous avez fait un choix fort, comme vous dites le plus difficile de votre vie, celui de ne plus boire. Retrouver une relation libre avec votre fils, changer le regard qu'il pose sur vous, est l'un des éléments qui lui donne du sens. Ce choix et le sens qui l'accompagne est une libération qui vous rend non seulement heureux, mais aussi qui vous définit et vous permet d'emprunter de nouvelles voies.

Si retrouver l'homme que vous avez été est votre souhait, je vous le souhaite à mon tour avec la plus grande énergie. Mais cela sera aussi différent parce que vous aurez engrangé cette expérience. Quoique vous fassiez maintenant je vous souhaite de savoir pourquoi vous le faites et de vous assurer que cela ait bien un sens pour vous.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 29/05/2019 à 12h54

Allo Modérateur,

Merci beaucoup pour votre réponse. Très pertinente. J'ai de quoi réfléchir aujourd'hui 😊

Votre hypothèse est juste, vous avez tout à fait raison. J'aurais pu écrire encore plein d'autres aventures et pour à peu près chacune d'elles, il y a toujours eu "quelqu'un qui se fuyait". L'alcool a été une autre forme, beaucoup plus destructive, de fuir. La seule avec laquelle j'ai vraiment joué avec la mort.

J'étais déjà conscient de ça, ce besoin de fuite dans mes aventures. Ce qu'il me reste à trouver c'est qu'est-ce que je fuit.

Merci encore, vous êtes d'un support remarquable.

Eric
Jour 39

Profil supprimé - 29/05/2019 à 23h13

Bonjour Éric,

J'ai lu ton dernier témoignage avec beaucoup d'attention. Une fois, deux fois, trois fois. Je me suis attardée à chacun de tes mots, à chacune de tes formulations pour en absorber toute la teneur. En de multiples occasions me suis-je reconnue dans tes propos, qui trouvaient en moi une résonance toute particulière. Je t'expliquerai peut-être un jour pourquoi.

Ce qui m'a tout de suite frappé dans ton texte, c'est la dureté des mots que tu emploies pour décrire le Éric d'aujourd'hui : « faible, impuissant à se prendre en main, pleurant ses journées sombres, souvent en panique [...] cette loque ». Par opposition, le Éric d'autrefois se voit lui couvert de louanges : courageux, confiant, inspirant. Le contraste est on ne peut plus saisissant.

J'étais bouche-bée en parcourant ces lignes, car ce sont précisément ces mots (courageux, confiant, inspirant) que j'aurais spontanément employés pour décrire celui que je lis chaque jour sur ce forum, celui-là même qui a initié mon récent virage à 180 degrés. À mes yeux, les exploits du Éric d'antan venaient surtout confirmer ce que j'avais pressenti chez celui du présent : une extraordinaire force de vivre et un pouvoir de résilience qui ne pouvait avoir été forgé que par de riches expériences. Le Éric d'hier ne m'apparaissait pas entrer en contradiction avec celui d'aujourd'hui, bien au contraire!

Tu sembles avoir profondément aimé cet Éric du passé, à tel point qu'il te sert aujourd'hui de modèle, d'inspiration et de motivation à persévérer dans la sobriété. À bien des égards et pour de nombreuses raisons, tu parais regretter sa disparition. Pourtant, l'ancien Éric, tu le soulignes toi-même à juste titre, portait en lui une fragilité. Malgré ses nombreuses qualités, il a rencontré son point de rupture, qui l'a finalement précipité dans le tortueux chemin de l'abus d'alcool.

Bien sûr, il ne mérite pour cela aucun reproche, mais peut-être gagnerait-il à être perçu dans sa globalité. Peut-être ne souhaite-t-il pas faire figure d'idéal, mais être aimé dans toute sa complexité. Reconnu dans ses forces, certes, mais aussi compris dans ses faiblesses. Tends l'oreille, écoute ce qu'il a à te dire, entend son discours dans son entièreté. C'était manifestement un homme vif d'esprit, capable de résister aux cisaillements et aux vents de travers. Je suis certaine qu'il a perçu les signes avant-coureurs de ce qui devait suivre. Fais-lui confiance, il possède la clé de ton énigme.

J'ai remarqué qu'un changement s'accompagne souvent d'un deuil, comme s'il fallait accepter la perte pour laisser place au gain. Cela s'illustre d'ailleurs quand on entame une randonnée. Notre sac-à-dos ayant un volume et un poids limités, il nous faut décider de ce qu'on va emporter, mais aussi de ce que qu'on abandonnera derrière. Le choix est souvent déchirant et cependant nécessaire.

Je suis convaincue tu trouveras un jour la force de laisser le jeune Éric reposer en paix. Une fois sorti de son ombre, tu profiteras pleinement de sa lumière. Tu te garderas de lui quantité d'heureux souvenirs et percevras en toi le courage qu'il t'a transmis comme un précieux trésor. À ton tour, tu l'offriras à ton fils en héritage.

Certainement qu'un beau matin, le miroir te renverra l'image de l'homme que tu es devenu, qui se superposera tout naturellement au reflet de celui que tu as été. Et c'est avec une confiance renouvelée que tu t'entendras peut-être chuchoter : « Ça y est. Je sais m'aimer. »

Merci d'avoir pris le temps d'écrire.
Cela m'a fait du bien de te lire.

Orangine
Sherbrooke
Jour 8

Profil supprimé - 31/05/2019 à 11h43

Holala Orangine, je suis sans mots devant ton merveilleux message.

Tu me touches beaucoup et tes mots sont parmi les plus beaux qu'on m'aie jamais dis. Je ne sais pas ou tu as appris à écrire comme tu le fais, c'est beau et d'une belle intensité. Je crois bien que je vais imprimer ton message et le poser sur ma table de chevet, pour le relire chaque fois qu'il me vient un doute.

Ca me fera plaisir de connaître, un jour, quelle est cette résonance particulière que j'ai généré en toi. Peut-être sur une montagne, en route vers un camps de base 😊 Il y en a de belles montagnes près de chez toi.

Tu sais ce que j'ai fait après avoir lu, une première fois, ton message? Je suis allé me regarder dans le miroir. Et tu sais quoi Orangine? Je me suis trouvé beau et fort.

J'aadore ton analogie du sac-à-dos. Moi qui suis expert à charger un sac-à-dos pour de difficiles randonnées, il me faut maintenant mettre cette expérience à profit pour celui de ma vie.

Je suis content que tu sois là. Tu m'as manqué hier 😊

Et bravo pour ton huitième jour. À nous deux on en est à 50 !

Eric
Jour 41

Profil supprimé - 02/06/2019 à 13h52

bonjour

je vais suivre votre conversation, elle est encourageante et vous écrivez que trop bien, et cette anxiété qu' Orangine gère m' interesse tout autant

courage à vous 2

neutre seulement que depuis 4 jours avec une despe de bu

Profil supprimé - 03/06/2019 à 10h58

Bonjour Kes

Bienvenue sur ce fil et bon courage à toi aussi.

Eric
Jour 44

Profil supprimé - 03/06/2019 à 18h31

(Ci-bas, un texte écrit vendredi dernier, mais que je n'avais pas encore eu la chance de publier!)

Jour 10 de sobriété : Définir ma propre route

Après dix jours sans alcool, on ne parle plus de sevrage mais de sobriété.

Selon les articles que j'ai parcourus, le sevrage implique une foule de processus et de manifestations physiologiques, que la science a savamment mesurés, répertoriés et catalogués. En biochimie, on étudie les molécules à demi-vie courte, qui jouent un rôle majeur dans la désintoxication. En médecine, on s'intéresse principalement aux symptômes (tremblements, insomnies, nausées, etc.), que les

avancées en pharmacologie ont permis d'atténuer, notamment avec les benzodiazépines et le diazépam. Pour un peu qu'on est curieux et qu'on aime lire, le chemin du sevrage apparaît presque tout tracé. À tout le moins, il comporte peu de surprises.

La sobriété, quant à elle, semble n'avoir pas encore reçu ses lettres de noblesses. Les sciences pures n'en font pas grand cas; les sciences humaines peinent encore à s'expliquer le phénomène. Même Wikipedia n'a pas cru bon de lui consacrer une page! Et celle portant sur son synonyme, l'abstinence, est aussi brève qu'imprécise. N'y a-t-il pas ici d'os à ronger?

Le dictionnaire définit l'abstinence comme un renoncement (la capacité à faire sans). Les limites du cadre m'apparaissent parfaitement claires, mais que suis-je censé représenter sur la toile? Peut-être que la solution à ce problème relève plus des arts que de tout autre domaine...

En parcourant les différents témoignages sur le forum, je réalise que les voies qui mènent à la sobriété sont multiples. Quel que soit le chemin que je choisirai d'emprunter, il échappera probablement au cadre théorique et exigera de moi beaucoup de créativité. Il ne sera pas forcément glorieux, mais assurément unique.

Merci d'avoir pris le temps de me lire.
Cela m'a fait du bien de me dire.

Orangine
Sherbrooke
Jour 10

Profil supprimé - 03/06/2019 à 18h34

Jour 13 de sobriété : Je suis venue, j'ai vu, j'ai vaincu

J'ai fait une étrange rencontre ce weekend. Alors que je faisais tranquillement mes courses, au détour d'une rangée, je suis tombée sur elle. Je ne m'y attendais pas, mais elle était bien là : ma bouteille.

J'ignore si tous les alcooliques sauraient témoigner du même phénomène. Pour ma part, quand je buvais, j'avais mon flacon de prédilection, qui devenait peu à peu ma marque de commerce. Un vin blanc ni trop âpre ni trop cher, qui amorçait chacune de mes séances d'enivrement. Je le siphonnais en un rien de temps, pour vite m'engourdir et mettre de côté cette anxiété qui m'avait tout le jour épuisée. Passé ce cap, au diable la fidélité, j'étais capable de m'appesantir sur n'importe quel alcool. Je n'avais qu'un seul but : persévérer dans ma fuite éperdue. N'en demeure pas moins que mes soirées d'ivresses débutaient presque toujours avec elle.

Lorsque je parcours le forum, je constate que nous sommes nombreux à personnifier la bouteille, à la décrire comme une amie agréablement rebelle ou une ennemie dotée d'une âme tentatrice. Et cela ne m'étonne guère! Quand j'ai aperçu la mienne, j'ai eu l'impression de retomber sur un ex, avec qui j'aurais eu une intense mais toxique relation. Ma décision relative la séparation demeurait indemne, mais ce brusque retour dans le passé me prenait soudain de court. J'avais le vertige.

Bien que bouleversée, j'ai fait celle qui n'a rien vue. Je me suis rapidement dirigée vers une autre allée, pour y dissimuler mon émoi. Après, j'ai bien tenté de continuer à faire mes emplettes comme si de rien n'était, en vain. J'étais contrariée par mes anciens réflexes, j'avais encore fui devant l'adversité.

J'ignore d'où m'est venue l'énergie qui m'a soudain incitée à faire demi-tour, mais désormais armée de ce courage bienvenu, j'ai confronté ma bouteille en me plantant devant elle. D'abord troublée, je l'ai regardée jusqu'à ce que la tension retombe, jusqu'à ce que la voie comme elle était : un objet. Un simple contenant de verre rempli d'un liquide jaunâtre. Le charme était rompu, aucun symbolisme n'aurait su transcender cette réalité nouvelle.

Aujourd'hui heureuse d'avoir vaincue ma peur, j'envisage cette victoire comme l'une de celles qui déterminera les prochaines.

Merci d'avoir pris le temps de me lire.
Cela m'a fait du bien de me dire.

Orangine
Sherbrooke
Jour 13

@Éric : Je suis bien contente que mes mots aient pu t'encourager. Et tant mieux si, posés sur ta table de chevet, ils continuent de t'inspirer. À mes yeux, ce là n'est qu'un juste retour de balancier. Tu mérites de te voir tel que tu es.

Merci pour tes généreux compliments sur ma façon d'écrire. Les mots me viennent d'auteurs que j'ai tant aimés, qui voyaient dans leur agencement une façon traduire leur propre vérité. Je ne manquerai pas de les remercier de ta part, à l'occasion de ma prochaine lecture.



@Kes : Bienvenue dans ce fil de discussion! J'ai hâte de connaître ton histoire, si tant est que tu souhaites la révéler. Sois sûre qu'il s'agit d'un espace sans jugement, libre à toi de décider.

@Tous : Je serai en déplacement cette semaine et n'aurai peut-être pas l'occasion d'écrire. Pardon à l'avance de ce silence. Je vous emporte de mon cœur et vous laisse en retour mes meilleures pensées.

Profil supprimé - 03/06/2019 à 20h52

Allo Orangine,

Content d'avoir de tes nouvelles. Jours 13 !!! Super. Et bravo pour cette nouvelle victoire.

J'ai adoré ton histoire à l'épicerie. J'ai fais à peu près la même chose. Je suis passé devant les étagères à vin en allant vers le comptoir à fruits de mer. Je me suis arrêté sec. J'ai regardé les bouteilles quelques secondes et... je leur ai fait une longue grimace!

Je me suis dit qu'il faudrait bien que je prenne un selfie de moi en train de faire la grimace à mes anciennes petites amies. Ouais mais j'avais un peu peur de la réaction des autres clients en me voyant grimacer à des bouteilles. Je suis donc allé dans la chambre froide à bière. Là il n'y avait personne pour me voir. Et j'ai pris un beau selfie 😊 Dommage que je ne puisse pas vous partager cette photo ici.

À tous une très belle journée et bon courage. Et merci d'être là.

Eric
Montréal
Jour 44

Profil supprimé - 04/06/2019 à 18h18

bonjour à vous

voilà depuis mardi soir ou j'en ai que trop bu, je suis à 3 conso de bière dont 2 ce midi, je reçois du monde à l'apéro et j'ai acheté el diablo c'est le william peel que j'appelle ainsi.

Oui mardi j'étais au travail je suis partis manger à notre petite brasserie, j'ai un peu profiter de l'apéro et du vin, puis je suis partis sur un dépannage non loin de là, la panne finie, vers 15h30 je suis retourné à la brasserie seul, j'ai choisi un tabouret et je n'ai pas décroché avant 20h30 le serveur m'a même dit après celui là je ne te servais plus, je lui avais demandé pourquoi ? Il me dira tu as suffisamment consommé ne penses tu pas ? j'ai fais donc une chose je suis rentré chez moi. le hic c'est que c'est à 50km de la brasserie. je survole ensuite la soirée, en faisant un peu n'importe quoi
Le lendemain la honte la peur au ventre et en même temps je ne me souvenais plus de la soirée, mais ce que j'ai vu c'est le regard de ma fille, où j'ai pu apercevoir toute la déception, et ma femme avec des marques car nous nous étions chamaillés (jeux de mains jeux de vilains)

ce déclic apparemment n'a pas été si fort que je le pensais car aujourd'hui je vais en boire à l'apéro

PS: je n'aurais jamais du prendre le volant j'aurais pu me tuer mais ça c'est rien par rapport au mal que je peux faire à un usager de la route, j'ai vraiment eu peur de moi

et dsl pour mes fautes ou autres pas très doué et surtout que mes invités vont bientôt arrivés et je n'ai pas trop envie qu'ils regardent le site, c'est une démarche qui ne regarde que moi et ma famille, je me dis que c'est déjà un bon début, mais étant perfectionniste je sais que ce n'est pas suffisant

Profil supprimé - 05/06/2019 à 11h01

Bonjour Kes,

Je peux comprendre les regards de ta fille et ta femme, je pense que j'ai le même regard en ce moment...

J'avoue que j'ai un peu de difficulté à sympathiser avec toi. Tu nous racontes que tu conduis saoul, au risque de tuer l'un d'entre nous ou nos enfants, que tu laisses des marques à ta femme et que fort probablement tu vas recommencer aujourd'hui ! Pas très motivant tout ça.

Tu as raison, ce n'est pas suffisant. STP, prends des moyens rapides avant que tout ça ne tourne au drame, pour toi et pour ceux que tu mets en danger. Nous sommes beaucoup ici à pouvoir d'aider mais on ne peut te protéger et protéger les autres de toi à partir d'ici.

Eric

Profil supprimé - 06/06/2019 à 13h50

salut echo

je comprends tout à fait ton point de vue concernant mon comportement,

c'est bien la dernière fois que je prend la route ainsi, pour la sécurité des autres et pour mon job aussi, car dépendant du permis comme beaucoup, c'est non négociable

nous avons tous droit à l'erreur, mais il faut apprendre de ces erreurs. j'en ai commise une belle, j'en ai conscience et je fais le nécessaire immédiatement

avec ma femme nous nous sommes amusés mais jeux de mains jeux de vilains toujours la surenchère donc tous les 2 avons finis par nous faire mal, ceci nous arrive souvent et pas besoin de l'alcool pour cela, l'amour un peu vache c'est un jeu (pas très malin j'avoue).

Non je n'ai pas recommencé le soir même il y a eu une semaine d'écart et 3 conso de bière par contre je n'ai pas tenu mon objectif mais je n'ai pas abusé au niveau de ma consommation j'ai donc diminué la dose dans le verre et espacé en prenant des softs coca, eau etc..., je recevais à la maison ce soir là, donc pas de voiture (promesse à moi même), j'ai donc pris 4 verres. Mon objectif était de 2

verres, le troisième j'avais dit peut-être , je l'ai pris, je me suis déçu car je n'ai pas tenu mon propre objectif, et le 4 eme à la fin du repas il n'avais pas lieu d'être. Ce sont des choses que je sais que trop bien.

contrairement à vous je ne m'abstiens pas totalement de la prise d'alcool mais j'essaye de faire en sorte qu'elle ne soit pas prise pour oublier pour m'échapper, ce que je fais habituellement lors de mes repos où là je descends un peu plus de la moitié de la bouteille ou la bouteille, cela en fait dépend de mon niveau anxiété de stress et d'énervement, c'est ce que je veux réussir à gérer immédiatement.

aujourd'hui je suis de repos, j'ai le reste de la bouteille, une petite voix me dit allé prend un verre, juste un ! habituellement j'en aurais déjà bu 2 et à 17h00 j'aurais fini la bouteille je compte bien rester sobre aujourd'hui, même si cette semaine je n'ai pas de week-end car boulot oblige j'ai cette dépendance qui me pousse à la consommation. c'est ce que j'essaye d'oublier, de faire disparaître pour mes proches pour moi même.

Profil supprimé - 07/06/2019 à 02h08

Allo Kes,

Très sage décision de ne plus conduire après un verre 😊 Aux réunions des AA j'ai rencontré plusieurs personnes qui ont perdu leur permis, eu un accident et même fait de la prison à cause de l'alcool au volant. C'est pas du tout rigolo.

Je te souhaite bonne chance en tout cas. C'est pas facile d'arrêter la consommation et probablement plus difficile encore de seulement la diminuée (selon mon expérience personnelle).

Bon courage, reviens-nous avec des nouvelles de comment ça va.

Eric
Jour 47
