

L'AVEU

Par **Profil supprimé** Posté le 25/10/2019 à 16h29

J'ai 55 ans. Et je le dis: j'ai un problème avec l'alcool. C'est plus facile de l'exprimer comme ça sur un site dédié au problème plutôt qu'aux proches, plutôt qu'à son médecin généraliste enfin, plutôt qu'à sa psy. C'est idiot de ne pas en parler à sa psy, me direz vous, c'est sans doute un début.

Je bois quasi tous les jours. Depuis longtemps. Presque 30 ans. Oh, je ne me saoule pas (je n'aime pas ça), je décompresse. 2 bières de 33 cl à 8 ou 9°, ou une demi bouteille de blanc. Parfois plus. Mais pas beaucoup plus. Mais chaque matin, je me dis que c'est la dernière fois, car ma tête me rappelle que je ne le supporte pas.

Je n'y pense pas la journée, je n'y pense pas quand je voyage. J'y pense le soir et c'est un autre moi qui gagne, presque tout le temps. Je décide aujourd'hui d'arrêter cette mascarade. J'aimerais retrouver la forme. Retrouver les balades sans souffrances, me regarder dans le miroir avec plaisir et respect. Et non rejet et reproche.

Je décide aujourd'hui de vous le dire plutôt que de continuer ces tentatives d'arrêt inabouties.

Peut être que de l'exprimer ainsi m'aidera à tenir

je vous souhaite une bonne journée

Openingnight

2 RÉPONSES

Olivier 54150 - 25/10/2019 à 21h44

Bonsoir.

Ne pas en parler de son pb de conso à son psy, c'est comme payer un comptable et faire sa déclaration d'impôts sois même.

Mais, oui, il faut bien commencer par qqc, et se post et très bien.

Perso, c'est l'écriture qui m'a sauvé.

Arrêter cette consommation va mettre en lumière ce que l'alcool camoufle. C'est pas forcément agréable, mais libérateur au final.

Bon courage.

Olivier

Zozo94 - 26/10/2019 à 10h49

Bonjour Openingnight,

D'abord tu as beaucoup de courage d'en parler ici, trouver la force n'a pas dû être facile mais c'est un très bon début dans ta démarche. Ces décisions ne sont pas simples à prendre, et ce site permet d'avoir un repère et de trouver des yeux pour te lire et de la force pour continuer. En tout cas, c'est l'effet que ça me fait. Ca m'a fait beaucoup de bien d'avoir raconté mon histoire et actuellement d'en parler avec des personnes qui comprennent ce que je vis.

Lorsque j'ai réalisé la gravité de ma dépendance (j'ai 24 ans et j'ai réalisé autour de mes 19 ans), j'ai eu très peur d'en parler à d'autres personnes qu'à ma mère (qui connaît le problème car elle a vécu de nombreuses années avec un mari alcoolique, mon père). Ou peut être que je dédramatisais ou que j'étais trop fière de reconnaître ma faiblesse.

C'est environ un an après que j'ai décidé d'en parler, après une nuit pendant laquelle je me suis réellement mise en danger après avoir consommé pratiquement l'intégralité d'une bouteille de ricard. Je me réveille le lendemain sans aucun souvenir, mais après avoir appris que j'avais réellement mis ma vie en danger, que je m'étais fait honte ainsi qu'à ma mère, j'ai décidé d'en parler avec mon médecin généraliste.

C'est sûrement la meilleure décision que j'ai prise. Même si ce n'est pas facile, je t'encourage à le faire, tu ne le regretteras pas. Avec le généraliste, ce qui est bien c'est qu'il te connaît sûrement (si tu l'as depuis quelques temps), que c'est un peu plus facile de crever l'abcès car c'est peut être quelqu'un de "familier", on est pas tout de suite chez un spécialiste. Et lui saura t'écouter, te conseiller, et t'orienter vers un service adapté. Si tu es plus à l'aise avec ta psy, tu peux lui en parler à la place.

Surtout, cela te permettra d'entamer une démarche solide et plus sécurisée (il y a sûrement une "manière" d'arrêter selon le cas dans lequel on est) en étant soutenue par des professionnels. Et si en plus tu as un soutien sur ce forum, c'est tout bénéf.

J'espère que tu as pu tenir bon depuis ton message et je t'envoie tous mes encouragements.

Très bon WE
