

MA RELATION À L'ALCOOL

Par [alohomora55](#) Posté le 16/01/2020 à 23h58

Bonjour à tous,

Je suis nouvellement inscrite sur ce forum. Pour me présenter rapidement, je m'appelle Eloïse, j'ai 25 ans, je suis en dernière année d'étude pour devenir kiné.

Pour situer un peu le contexte, ma mère est décédée il y a près d'un an, elle était alcoolique. Je vis seule mais j'ai encore mon père et mon frère, avec qui je m'entends bien. Ils ne se doutent cependant pas le moins du monde de ce qui m'arrive.

Depuis mon premier verre à l'adolescence, j'ai toujours eu une relation à l'alcool problématique : je ne peux pas boire raisonnablement. D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours eu une consommation excessive, à partir du premier verre, je les enchaîne. Je pourrais approfondir sur le mécanisme qui me pousse à consommer plus mais ça serait de l'ordre de la psychothérapie et ce n'est pas ce que je recherche ici.

Le problème est que jusqu'à maintenant, ma consommation était certes excessive, mais occasionnelle. Je pouvais me "contenter" d'une cuite en soirée. Depuis que je vis seule en revanche (soit depuis 8 mois), je bois beaucoup plus fréquemment. Quasi quotidiennement, selon les semaines. Et à chaque fois, je dépasse les doses recommandées. J'achète aussi régulièrement, et je sens qu'il me manque quelque chose si j'arrive chez moi et que je constate qu'une bouteille est presque vide, ou qu'il n'y a plus de bière au frigo. Quelque fois, mais rarement, j'arrive à me dire "tant pis, tu peux faire sans", mais en général, dès le lendemain, je retourne acheter mes doses (un ou deux packs de bière, une bouteille de vin, parfois un alcool fort, mais comme je vis dans une petite ville et que j'essaie de rester discrète et de ne pas attirer l'attention, j'achète en général en différé à plusieurs endroits). Le plus souvent, je rentre à peine de la fac que je redescends aussitôt acheter. Le plus souvent, j'achète avec toute sorte de biscuits apéros pour faire croire au vendeur que je fournis pour une grosse soirée... c'est pathétique.

Ce qui me pose question, au-delà de la quantité que je bois, est le rapport que j'ai à l'alcool qui me pousse à considérer ma consommation comme un "défi" : après le premier verre, je me sers le deuxième, je me sens toujours bien, donc je me sers le troisième, et à partir de là, je me dis : "tu peux te verser un quatrième, et tu vas réussir à le terminer". J'ai toujours eu, pour d'autres choses aussi, cette attitude de défi, et cette consommation compulsive.

Si je devais résumer, je dirais ceci : je n'aime pas savoir que je risque de manquer d'alcool. L'alcool me rassure, m'accompagne. Je ne prends pas en considération les risques pour ma santé. Je refuse de demander de l'aide en dehors des forums de discussion. Je cache ma consommation à mes proches. Mais, en dehors de ça, je n'ai jamais ressenti les symptômes de manque physique (jamais eu de tremblement, de sueurs, pas de pouls qui s'accélère...). Je dirais que tout est "dans la tête".

Je suppose que ma question est, à partir de ce témoignage, diriez-vous que j'ai simplement un "problème avec l'alcool", ou bien que j'en suis dépendante...? Cela m'aiderait de pouvoir mettre des mots dessus.

Merci de m'avoir lue et pour votre retour.

Eloïse.

8 RÉPONSES

[help4429](#) - 17/01/2020 à 13h57

Bonjour Eloïse.

Tout d'abord, je veux te dire que je trouve pertinentes tes questionnements et ta prise de conscience de ton rapport à l'alcool, ainsi que ta participation à ce forum. Si tu veux un peu savoir qui t'écrit, tu peux aller voir le topic "réaction après avoir tout perdu", tu auras une petite idée de ce qui m'arrive aussi...

Je vais te dire les choses de mon point de vue, je ne suis ni professionnelle, ni érudite dans ce domaine, simplement un peu plus âgée que toi et je me reconnais, plus jeune, dans ce que tu décris de ton comportement. Effectivement, ton rapport à l'alcool n'est pas sain. On peut employer les termes qu'on veut, alcoolique ou en passe de le devenir si tu ne réagis pas assez tôt, dépendante mentalement, génétiquement propice à ce problème (?), bref, je me contenterai de dire que ton rapport à l'alcool n'est pas sain.

Je suis passée par là. Pendant mes études, beaucoup de fêtes, vivre seule (loin de ma famille), au début je n'étais qu'une étudiante comme les autres. Puis les soirs où rien n'était prévu (pas de sortie, pas de soirées), j'ai commencé, comme toi depuis huit mois, à boire seule... Je savais que ce n'était pas un comportement "normal", mais je n'ai pas voulu y prêter plus d'attention. J'ai continué, j'ai augmenté la fréquence et les doses, tout ça quelque soient les situations de ma vie. Parce qu'après mes études, j'ai commencé à travailler, ça n'a rien changé à mon comportement, j'ai démenagé, ça n'a rien changé à mon comportement, etc... Un des points communs de toutes ces années (et je te parle de 15 ans) dans ma vie, c'est l'alcool.

Mais en 15 ans, le corps, le cerveau s'habituent à ça et c'est irrémédiablement vers une augmentation de la fréquence et de la dose que tout le monde arrive... Jusqu'à ce que ça pose problème. Dans mon cas, ça m'a coûté mon couple. D'autres vont perdre leur travail. D'autres le permis. Et finalement et tout aussi irrémédiablement s'ils ne font rien, tous les malades alcooliques vont finir par développer une maladie due à l'excès et à la récurrence de l'alcool dans le corps, peut-être comme ta mère.

Voilà pour le déroulement du processus progressif et insidieux de l'alcoolisme.

Pour ce qui est des raisons de ton rapport malsain à l'alcool, je te laisse aller les chercher et les trouver, pour mieux le comprendre et aussi te comprendre. Pour moi, on ne peut infliger une défaite sévère à un problème qu'en en connaissant le mécanisme et les raisons. L'alcoolisme est avant tout un symptôme. Pour ça je te conseille vivement de te faire aider, pour y voir plus clair, ainsi que d'en parler à tes amis proches. Je sais c'est difficile quand les gens ne se doutent de rien et la honte nous empêche souvent de nous livrer. Mais je te rassure, je viens juste de passer ce cap et personne ne m'a tourné le dos, bien au contraire !

Je pense qu'il faut que tu réagisses le plus vite possible. Mais c'est à toi d'en prendre réellement conscience et de faire les choses.

Je te dis certainement à bientôt sur ce forum.

alohomora55 - 17/01/2020 à 19h12

Merci beaucoup pour ta réponse bienveillante et ouverte.

Je vais de ce pas lire ton topic.

Je sais que j'ai un problème et que la sage décision est de demander de l'aide à un professionnel. Mais je ne suis pas sûre d'en avoir envie. Je me complais dans l'alcool, dans cette dépendance qui s'installe, car elle me rend vivante. Elle me fait ressentir des émotions, même si évidemment, le prix à payer est dur (dévalorisation constante de moi-même, honte, peur, sentiment profond de solitude...). Mais je me sens si vide de sens et si désorientée sans cela que la perspective d'aller mieux n'est même pas positive.

Et puis, me faire aider signifierait faire face aux raisons qui me poussent à boire et donc à des démons enfouis depuis si longtemps (je souffre d'automutilations fréquentes depuis mon adolescence, entre autres). Je ne me sens pas le courage de faire face à tout cela.

Mais j'ai quand même une question concernant l'aide à recevoir : vers qui dois-je ou puis-je me tourner? Est-ce qu'un médecin généraliste peut m'aider et m'orienter vers les bons organismes ou est-ce que je dois faire la démarche moi-même, auprès d'un psychologue, d'un addictologue...? J'avoue être un peu perdue face à tout ça. Je n'ai pas envie pour l'instant d'utiliser les aides qui existent mais je veux avoir les informations sous la main, au cas où.

Pour ce qui est des proches, je pense leur faire face au moment où j'aurais entamé les démarches d'aide. Si c'est juste pour leur dire : "voilà, je me saoule tous les soirs mais je ne veux pas d'aide et vous vivez trop loin de moi pour faire autre chose que vous inquiéter", ça n'a pas de sens et ce serait même cruel pour eux. En revanche, si j'arrive à demander de l'aide, j'aurais quelque chose de concret pour les rassurer.

Merci encore pour ton retour et je t'envoie tout mon courage.

Eloïse

Profil supprimé - 17/01/2020 à 21h49

Bonsoir Eloïse,

Je ne sais pas te dire si tu es dépendante mais je pense que si tu arrives sur ce site c'est que tu as un problème.

Si je peux me permettre de te conseiller c'est de prendre le problème sérieusement. Je dis cela car j'ai commencé doucement je continue une à deux fois par semaine et à très grosse dose. Tu es jeune. Dégages l'alcool de ta vie il pourrait la ruiner.

Je te souhaite d'aller mieux

help4429 - 18/01/2020 à 00h18

Salut Eloïse et merci pour ton message sur mon topic ainsi que ta réponse ici.

Je vois que tu n'es pas prête à affronter tout ça. C'est ton droit. Tu es jeune et pourtant déjà très alerte par rapport à ça et c'est déjà très bien. Ce n'est pas moi qui vais te blâmer vu l'âge auquel je réagis...!

Effectivement, pour moi, prendre en main ton problème reviendrait aussi à aller creuser en toi sur ce qui ne va pas, depuis ton adolescence. Et encore une fois, je comprends parfaitement que tu ne sois pas prête à aller voir tout ça. Cependant le passé de ta mère, sa propre dépendance et son décès encore récent ne sont sûrement pas pour rien dans tes conflits internes, tes automutilations et ton rapport à l'alcool. C'est une piste que tu dois garder en tête pour plus tard, quand tu seras prête à comprendre que ta vie et celle de ta mère, même si elles sont liées, restent deux vies bien différentes et uniques.

Pour ce qui est des démarches, peut-être que des gens plus spécialistes que moi viendront t'en parler. Personnellement, je pense que ça dépend de l'importance de la dépendance de chacun, de sa propre sensibilité, de sa faculté de parler à plus ou moins de gens, de sa volonté (surtout pour continuer à ne PAS boire) et de son entourage. J'oublie sûrement des facteurs, mais c'est pour te dire que chaque cas est unique. Je pense cependant que le médecin généraliste est un premier pas accessible, dans le sens où on peut aller chez le médecin pour plein de raisons, tandis que franchir la porte des AA est beaucoup plus ciblé. Après ça dépend de chaque médecin. Il faut qu'il ou elle soit à l'écoute et voir ce qu'il ou elle propose. C'est ce que j'ai fait. Je suis sous anti-dépresseur (petite dose) et sous plein de plantes pour calmer l'anxiété. Elle m'a aussi donné des numéros de psychologue / psychothérapeute près de chez moi, ainsi que le numéro d'une hypnotiseuse. Et elle veut me revoir régulièrement. J'en suis donc très contente. (Bon je cumule aussi entre alcool, séparation blessante et burn-out) Mais il ne faut pas hésiter à aller voir ailleurs si le médecin ne répond pas à tes attentes futures. Et surtout ne pas stopper tes efforts à cause d'une personne, une fois que tu auras pris ta décision.

Sinon, j'imagine que tu pourras prendre rendez-vous avec un addictologue spécialisé ou une psy par toi-même si tu ne veux pas passer par la case médecin généraliste. Nous vivons dans un pays où les solutions et les prises en charge de ce problème sont multiples et assez faciles d'accès. Il faudra en profiter.

Je sais qu'il y a des topics sur des médicaments qui préviennent la dépendance physique je crois, mais je n'y connais rien. Je te laisse aller les voir. Tu verras en te baladant ici aussi comme je l'ai fait, qu'il y a des gens qui font des cures, des gens qui replongent, des gens qui s'en sortent très bien, bref, il y a de tout, comme dans l'espèce humaine !

En attendant, je tiens encore à te féliciter pour ta conscience de toi-même, surtout à ton âge, et j'espère que tu te sentiras prête le plus rapidement possible pour pouvoir évoluer sans cette béquille qu'est l'alcool pour toi. Comme toutes les béquilles, on est quand même plus fiers et plus à l'aise quand on parvient à s'en passer.

A bientôt.

alohomora55 - 23/01/2020 à 22h04

A nouveau, merci beaucoup pour ta réponse détaillée, bienveillante et très pertinente. C'est agréable de lire ce genre de retour dénué de jugement.

Après une grosse alcoolisation lundi soir qui m'a conduite à passer une journée au travail le lendemain bien compliquée, je n'ai rien bu depuis 72h. Ce qui est une première depuis plusieurs mois.

Je me sens bien, mais hier soir m'est venue une crise d'angoisse sortie de nulle part durant laquelle je me suis donné des coups sur les bras et les jambes, je me suis d'ailleurs blessée à la main. Je n'avais pourtant rien bu et suis allée me coucher sans avoir ouvert une bouteille, même après cet incident. J'ai du mal à me comprendre.

Ce soir, je n'ai toujours pas envie de boire, même si je ne me sens pas particulièrement sereine.

help4429 - 25/01/2020 à 19h00

Salut Eloïse.

Je ne sais pas où tu en es depuis jeudi ? C'est très bien de ne rien avoir bu pendant 3 jours ! J'en reviens pas.

Là je suis un peu pressée, mais si tu as encore des accès d'angoisse (et c'est normal), il te faut un coup de pouce soit par des plantes (y en a qui sont bien efficaces !), soit par quelque chose d'encore un peu plus costaud.

si tu veux continuer à ne plus boire, tu peux toujours aller voir ton médecin et lui dire que tu te sens très angoissée, que tu as des crises d'angoisse. Si tu n'en as pas envie, tu n'es pas obligée de lui parler de ta relation avec l'alcool. Cela dit, si tu ne lui en parles pas, mieux vaut lui demander des plantes car certains médicaments ne font vraiment pas bon ménage avec de fortes alcoolisations.

Je file.

Tiens-nous au courant e tout cas et courage. Essaie de prendre du temps pour toi.

alohomora55 - 31/01/2020 à 23h25

Le week-end dernier, mon frère est venu me rendre visite. Je lui ai tout caché. J'ai bu chaque soir en sa présence mais de manière raisonnable. Il ne s'est douté de rien, je pense.

Dès lundi en revanche j'ai recommencé à boire quotidiennement. Jeudi soir, je me suis scarifiée sur les bras. Ce soir (vendredi) j'ai évoqué ces scarifications avec un de mes professeurs, bienveillant et à l'écoute, mais je n'ai pas osé aller plus loin dans les confessions.

Je me sens honteuse et coupable. J'ai bu plusieurs verres de vin et plusieurs Ricard ce soir. Je n'ai pas à me lever demain pour aller en cours, c'est déjà ça.

Fisherman - 28/01/2023 à 20h18

Ça fait maintenant 3 ans depuis ton dernier message !

T'en es-où ?
