

PERDUE

Par **Kassya** Posté le 12/07/2020 à 13h31

Bonjour,

Je suis assez perdue concernant ma consommation et là où j'en suis.

J'ai 33ans, marié et mère au foyer. Je ne buvais jamais d'alcool ou presque (sauf anniversaire ou occasion particulière).

Petit à petit, je me suis mise à boire plus certain week-end. Depuis 3ans maintenant j'ai augmenté ma consommation tellement qu'elle a fini quasiment journalières. Ça m'a fait peur et depuis je l'ai re baissée mais elle est toujours trop fréquente.

Je bois environ 2 à 3 fois par semaines l'équivalent d'une demi bouteille de Vodka en 1 jour. Souvent je me motive à me dire ça suffit stop. Mais je fini par recommencer.

Personne autour de moi ne me reproche ma consommation. Je n'ai jamais eu de problème, créé de conflit ou eu de violence que ce soit verbal ou physique.

Mais je suis à un point tel que je peux boire une demi bouteille de vodka sans que ça se voit dans mon comportement que j'ai bu.

Je ne veux absolument pas en parler avec mon mari car je le sais absolument incapable de comprendre. Il est très intransigeant et dans le jugement. Pas vraiment empathique.

Pourquoi je bois ? Pour me sentir plus à l'aise, faire passer le temps plus vite.

L'idéal pour moi serait de réussir à diminuer ma consommation comme avant. Avec juste boire occasionnellement.

J'ai un calendrier où je coche les jours avec et sans alcool pour me faire réaliser. Mais pourtant je recommence.

J'ai une perte de force au niveau de la main gauche et je pense que cela vient de l'alcool. Même si le neurologue m'a testé de façon superficielle et que comme je peux pousser et retenir avec force, pour eux ce n'est rien. Mais pour moi c'est quelque chose de gênant.

Je n'ai pas le permis et donc pas de moyen d'aller me déplacer à un centre ou chez un addictologue car j'ai mes filles et les horaires de bus ici sont horribles. Je cherche une aide je pense. Mais une aide écrite sur internet. Un soutien. Mais pas en appel car je suis une grande timide et le téléphone je n'aime pas ça.

C'est confus tout ce que je dis mais je ne sais pas vraiment où j'en suis ni même si je suis alcoolique ou si je suis juste trop grosse buveuse. Je peine à m'évaluer. Je n'ai pas de symptôme physique de dépendance. Mais je rebois fréquemment et beaucoup malgré mes promesses à moi-même de ne pas le faire.

J'achète des plus petites bouteilles pour me limiter. Mais je veux réussir à faire mieux que ça avant de tomber malade réellement.

Peut-être le suis je déjà.

8 RÉPONSES

Olivier 54150 - 16/07/2020 à 12h21

Bonjour Kassya.

Le vrais souci est-il vraiment l'alcool ?

Oui, c'est une consommation abusive, boire par ennui c'est terrible.

Bientôt ce sera pour ne pas déprimer...

Tu as peut être besoin de faire le point, revoir tes centres d'intérêts...

Bon courage.

Olivier.

Kassya - 16/07/2020 à 13h30

J'ai essayé de faire le point sur les circonstances qui me mènent à avoir envie de boire.

Je bois quand je vais subir un événement (repas de famille, visite que je n'ai pas envie d'avoir, sortie que je n'ai pas envie de faire, sexe dont je n'ai pas vraiment envie etc...) je sais dire non, mais on est toujours obligé de subir certains événements et j'ai attrapé cet automatisme.

Je bois car ça me donne l'impression de vivre mieux le moment avec plus de décontraction.

Je suis quelqu'un qui s'occupe régulièrement. Je dessine, je peint, je m'occupe de mes enfants, je joue avec eux...

Mais le fait de boire reviens régulièrement. Cette sensation d'être plus libre, plus désinhibée, que le temps passe plus vite.

Là ce que je me demande c'est si je suis dans une consommation abusive réversible ou si je suis considérée et dois me considérer comme une alcoolique.

patricem - 16/07/2020 à 15h28

Bonjour,

N'y voyez pas de jugement de ma part, j'ai fait bien pire, mais votre consommation est effectivement déjà problématique.

Pour une demi bouteille de vodka, vous devez tourner à environ 11 unités alcooliques lors de ces journées (estimation grosse maille basée sur une bouteille de 70 cl à 40 degrés).

Alors que les consommations maximales recommandés sont de deux verres santards par jour, pas tous les jours et pas plus de 10 verres dans la semaine (je pars du principe, qu'un verre standard correspond à une unité alcoolique : <https://jeunes.alcool-info-service.fr/alcool/boissons-alcoolisees>). L'OMS préconise par ailleurs pas plus de quatre verres lors d'occasion particulières.

Je ne sais pas à quelle distance vous êtes d'un centre d'addictologie ou d'un psychiatre addictologue mais une prise en charge par des taxis conventionnés est parfois possible. Et votre médecin traitant peut aussi vous aider à démarrer quelque chose.

Regardez aussi, si ce n'est déjà fait, quels sont les groupes de paroles à proximité (AA ou autres). Ils peuvent être un soutien précieux. Et, normalement, nul vous demandera de parler si vous n'en avez pas envi. Et pas besoin d'être déjà abstinent pour les rejoindre.

Vous n'avez pas (encore) de dépendance physique, vous n'êtes pas dans le déni et vous cherchez à vous en sortir, vous avez de bonnes cartes en main.

Courage,

Patrice

EMMAchal - 16/07/2020 à 16h02

Bonjour Kassya,

Je te félicite de t'interroger sur ta consommation et ton souci de remédier à ce problème. Ce n'est pas une maladie honteuse, c'est une maladie comme une autre mais qui fait grand mal.

Olivier 54150 a raison de te dire de t'interroger sur ce qui t'a emmené à l'alcool petit à petit. Il y a des raisons bien précise : l'ennui, l'angoisse, une douleur profonde enfouie, un deuil.....Les raisons sont multiples et tu dois t'interroger.

Il est important de ne pas se retrouver seule face à cette maladie. Mes deux addictologues successifs m'ont sauvé souvent la vie. J'étais dans une telle détresse qu'après des jours de consommations massives, je voulais me suicider pour ne plus avoir à faire à cet enfer.

Mes cures aussi m'ont aidées. Ce n'est pas miraculeux, on peut replonger en sortant mais la connaissance de la maladie que l'on acquiert dans ses lieux de soins, les méthodes de relaxation, l'échange et le partage de nos expériences m'ont été d'un grand secours.

Pour ma part, la maladie est venue progressivement, d'autant plus progressivement qu'il y a une "période rose" ou "une lune de miel" avec l'alcool où l'on ne ressent que l'aspect agréable et sédatant de l'alcool. Cette période varie selon les individus mais ça peut durer des fois 2 ou 3 ans. Je suis malade depuis des décennies, j'ai eu des longues périodes d'abstinence puis des rechutes car mon problème est que je vis dans une perpétuelle angoisse, pour tout, la vie quotidienne, le travail : pour tout et très souvent.

Même si j'ai toujours voulu me soigner, même si j'ai toujours été voir mon addictologue même si je ne veux pas finir ma vie comme cela, je replonge car je n'ai pas pris la peine ces derniers temps d'aller rencontrer un psy pour gérer ces angoisses qui me rongent.

Donc, le soin c'est important, ça passe avant les contraintes de la vie ou logistique. Parce que si tu ne soignes pas les "raisons" de ces consommations, tu plongeras, te relèveras puis replongeras. Et au bout du compte, tu auras souffert pour rien, pour retomber qqes mois plus tard malgré tes efforts.

Des raisons on s'en trouve toujours pour boire parce que plus je buvais, plus les conséquences sociales empiraient et plus ça m'angoissait et plus je buvais.

Moi alcoolique depuis de nombreuses années, je n'ai jamais été aussi heureuse que pendant mes mois d'abstinence. La vie était alors belle. Maintenant, elle ne l'est plus.

Je te souhaite beaucoup de courage et te félicite d'oser ce témoignage.

Olivier 54150 - 16/07/2020 à 19h56

Je voulais vous partager des petites choses qui m'aide à rester loin de l'alcool depuis de nombreuses années :

<http://m.leplus.nouvelobs.com/con...rage-c-est-l-abstinence-totale.html#>

<https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events#>

... Bon courage.

Kassya - 17/07/2020 à 12h53

Je bois depuis 3ans. La quantité a fortement augmenté au bout d'un an et là elle diminue. J'étais à 20cl de rhum par semaine et dans les gros écart j'y ajoute une bouteille de vin blanc, mais en 1 fois, pas reparti sur la semaine.

Maintenant je suis à 20cl de rhum par semaine. Et depuis 1 semaine je suis focalisé et motivé pour du zero alcool. Je n'en ai pas à la maison.

Depuis cette dernière année, je me suis beaucoup renseigné sur l'addiction, les conséquences de l'alcool (maladies, cancer...).

A force de finir par céder a reboire de l'alcool, je suis allée le mois dernier en parler à mon médecin. C'est un généraliste diplômé en addictologie. Voilà le résultat. Il m'a fait repondre à un questionnaire, auquel j'ai repondu très honnêtement. Sinon ça n'aurait aucun sens. J'ai été transparente sur la fréquence, la quantité etc...

Cependant, comme je n'ai jamais eu de problème pour faire quelque chose, de violence ou d'agressivité, que je n'ai jamais eu envie de boire en me levant le matin... le questionnaire je le passe. Résultat pour lui ke suis une anxieuse qui cherche avec une consommation abuse a se detendre. Mais rien de mal je ne suis pas alcoolique. Bizarre je m'attendais absolument pas à ce résultat et n'en suis pas

encore convaincu. Il m'a filé des techniques de relaxation, des méthodes de respiration et conseillé de choisir une activité. Puis un.mercibau revoir et fini demmerde toi en gros.

Je pense avoir une conséquence physique déjà. J'ai mon bras gauche qui est comme, plus faible. Pas dans la pratique, mais dans la sensation quand je le bouge ou le saisi. J'avais vue une neurologue et comme je peux pousser et toucher le bout de mes doigts, c'est encore un "oh c'est rien" très condescendant. Pourtant je sais ce que je dis et ressens. Mais les médecins ont cette fascinante capacité à nous donner l'impression d'être hypocondriaque. Ce que je ne suis pas et d'ailleurs je n'ai jamais été malade en 33ans et je deteste les médecins et hôpitaux. Je m'y sens mal.

Je me sens capable d'y arriver seule. Mais c'est peut-être une illusion..le temps me le dira.

Kassya - 17/07/2020 à 13h00

Merci pour vos reponse.

Je sais ne pas être dépendante physiquement. Mais je dois l'être psychologiquement. Cependant après une longue introspection, je pense être à un moment charnière. Si je continue je vais basculer dans la dépendance et la maladie. Aujourd'hui l'idée de vivre sans alcool ne me fait pas peur. Ça ne me provoque pas de déception ni d'impression de me priver. Je n'ai pas ceder cette semaine et finalement quand je pense à l'alcool je sais me sentir mieux sans. Les lendemain j'étais vraiment pas bien. Et quand je vois quelqu'un boire un shot dans une serie tv ça me fait une boule de dégoût dans la gorge. Au repas de famille d'hier, je n'ai bu que du coca malgré les "oh allez juste un petit verre"

Je suis quelqu'un de renseigner et rationnelle. Je pense que mon ennemie, mon obstacle, c'est ce moment où on se dit que recommencer un petit coup ce n'est pas grave. Peut-être plus tard je saurai le gerer. Mais pour l'heure j'ai choisi l'abstinence totale et j'espère m'en sortir.

Kassya - 20/07/2020 à 02h14

C'est ma deuxième semaine sans le moindre ecart ni la moindre envie d'alcool. Je savais ne pas être une dépendante physique, mais j'avais peur de l'être psychologiquement.

J'ai peut-être eu un déclic en étant si mal la dernière fois que j'ai bu et le fait d'en avoir parlé avec mon mari.

Je ne ressens pas d'envie de boire voir même l'idée me dégoûte. Même contrariée ou stressée je n'en veux pas, contrairement à avant avec cette solution de facilité.

J'espère vraiment que c'est permanent et non pas une phase courte.

Mais si c'est définitif, je suis vraiment heureuse de ne pas être tombé dans l'alcoolisme. Je croise les doigts pour que mon état d'esprit à ce sujet reste permanent.
