

IL FAUT QUE CELA CESSE

Par **lily23** Posté le 17/02/2021 à 17h09

Bonjour,

J'ai parcouru le forum, plusieurs fois, depuis quelques semaines. J'ai lu des livres, et je n'arrive pas pourtant à dire que je suis alcoolique, je ne sais pas si c'est quelque chose de physique ou si c'est dans ma tête, je ne parviens pas à arrêter, alors que j'ai tout pour moi, une chouette famille, un boulot que j'aime, pas de soucis majeur..... je me tourne vers vous, pour m'aider, parce que parler c'est ce qu'il y a sans doute de mieux, mais il y a une telle culpabilité derrière tout cela que je ne peux pas le faire avec mes proches.

J'ai toujours su que je consommais trop 😊 en soirée ou avec les copains, toujours la dernière couchée et pas très sobre. Puis j'ai eu mes enfants, pour une femme, c'est une vraie chance pour arrêter, Zéro alcool pendant plusieurs années et je m'en passais bien....

Il y a quelques années, mon conjoint est parti du jour au lendemain, me connaissant, j'ai jeté toutes les bouteilles d'alcool pour ne pas sombrer.....puis tout s'est arrangé, et je me suis dit, il n'y a plus de danger....mais ma consommation s'est installée insidieusement...une bière de temps en temps après l'effort, puis le vin à table.....j'ai parfois freiné, et parfois j'ai foncé dans le mur....mais jusque là, pas de problème.....j'en ai parlé à mon médecin, j'ai vu un alcoologue, qui m'a dit, qu'il fallait que je fasse attention, que les conseils actuels n'étaient plus de tout stopper, mais que je devais être vigilante.....et je me suis dit à tort, ça va, ça va aller, je gère....puis, de fil en aiguille, à cause de situation personnelle, j'ai consommé pour me voiler la face, pour étouffer mes émotions, pour relier le rationnel et l'émotionnel, les mettre d'accord, ou plutôt faire semblant....et j'en suis arrivé à acheter de l'alcool en cachette, à me coucher sans me souvenir de ce que j'avais fait la veille...cela a commencé à m'impacter dans le travail....arriver avec une gueule de bois pas possible, pas facile d'être avenante et efficace.....et j'ai mis aussi en danger mes enfants, en conduisant parfois...et mon conjoint s'en est rendu compte. Il me soutient, mais ne sais pas à quel point j'en suis, il pense juste que je ne supporte plus le moindre verre car j'ai bien pris soin de cacher ma consommation.

Je sais que je dois tout arrêter, et cela ne m'angoisse pas de me dire que je ne boirais plus d'alcool (enfin si peut être un peu 😊) ...J'ai réussi à faire 15 jours, et je me sentais super bien, puis hier, juste une bière de retour d'une grosse rando, et j'ai été poussée par une envie énorme, d'abord un petit rhum avant de finir la bière, puis un second, puis un 3ème.....mon conjoint s'est rendu compte de mon état (tu m'étonnes....) je ne sais pas si je dois tout lui dire franchement pour qu'il réalise ou si je dois me taire et régler cela moi même et comment ?

J'ai l'image d'une personne super forte, je peine beaucoup à demander de l'aide et je ne montre pas mes faiblesses, je les déteste d'ailleurs....et je ne comprends pas pourquoi ce problème là, je n'ai pas la force de le régler toute seule....je ne peux pas trop en parler car j'ai peur du jugement, mais mon conjoint, j'ai confiance en lui....Voilà...c'est brouillon et très incomplet 😊 merci d'avoir lu.....

9 RÉPONSES

forgot - 17/02/2021 à 19h49

Bonsoir,
Non ce n'est pas du tout brouillon et je trouve que vous exprimez très bien les états, les préoccupations, les sentiments que l'on éprouve dans les difficultés rencontrées face à l'alcool.

Je pense que c'est bien de prendre appui sur l'expérience des gens de ce forum pour réfléchir, trouver des parades et des aides et la démarche de s'inscrire et d'en parler c'est déjà le signe de la volonté de se débarrasser de cette toxicité.

Penser à soi, vous semblez avoir conscience de cette nécessité. Et se faire aider parce que seule, c'est difficile.

Courage à vous dans ce cheminement de vaincre l'alcool, chemin tellement personnel, et si indispensable pourtant.

Profil supprimé - 17/02/2021 à 22h29

Bonjour, je me lis en toi. S'endormir sans se rappeler le lendemain matin ma soirée. Cacher de l'alcool. Me cacher à moi-même ma conso...je dirais 1 bouteille de sky pour 2 ou 3 jours. Mon mari me parle plus à cause de cela. Personne ne sait à quel point je suis empêtrée. J'ai pas de conseils à donner, je n'arrive même pas moi-même à m'en sortir, mais je te souhaite du courage et bonne chance pour la suite.

Cha83 - 18/02/2021 à 09h04

Bonjour Lily, on est dans le même bateau, je me suis inscrite aujourd'hui sur le forum et tous les messages que je lis vont dans le même sens, oscillant entre honte de soi, besoin d'aide et incapacité à verbaliser vers nos proches qui nous verraient comme une loose. Moi aussi j'ai mon orgueil et je ne supporterai pas que mon entourage me voit comme "malade" c'est pourtant bien le cas. Je vais avoir 38 ans dimanche et samedi entre amis on va arroser ça, finir très tard, et boire jusqu'à l'endormissement. En plus je suis bretonne et me cache bien derrière la génétique en disant que C pour ça que je tiens l'alcool mais en fait c'est parce que je bois trop souvent, mon corps est

trop habitué. Bien que le climat actuel soit anxiogène je suis assez heureuse dans ma vie, mes enfants vont très bien, j'ai une jolie maison, ça se passe très bien avec mon mari, j'ai de la chance et je n'ai pas besoin de cette béquille. Que c'est dur de se contrôler. Ça fait du bien de lire tous vos messages, on se sent moins seule, ça me donne du courage, beaucoup s'en sont sorti, on va y arriver. Bon courage Lily.

lily23 - 18/02/2021 à 12h01

Bonjour,

merci d'avoir répondu, merci d'être là...c'est quand même dingue d'avoir tous l'impression de se retrouver seul face à un problème alors qu'au final nous sommes nombreux à avoir le même 😊
Oui, on va s'en sortir parce qu'on le veut.

Noctalia, moi non plus je n'ai aps de conseil à donner, (enfin si tous ceux que je ne parviens aps à m'appliquer à moi même ! 😊) tu sais que tu es empêtrée, ça veut dire que tu va parvenir à démêler tout ça.

Tu dis que ton mari ne te parle plus à cause de cela..mon conjoint, quand je suis alcoolisée, je ne supporte pas son regard, mais je crois qu'au travers de lui, je projette ma honte..je me déteste et je me dis que c'est lui qui me déteste... je ne sais aps si c'est intelligible ce que je dis, mais juste, dans ces cas là, es-tu en état de parler ? on a tellement envie que cela ne se voit pas dans ces moments qu'on évite de parler aussi.....je crois que finalement, la consommation nous enferme, encore plus que d'habitude, on se referme, on se sent minable et on se dit que tout le monde nous trouve minable (enfin moi c'est ce que je ressens.....) et si on commençais par plus se mettre minable, par reprendre confiance 😊 (oui, aujourd'hui je suis plus positive) j'ai toujours cette impression d'être une funambule qui marche sur un fil, je ne sais jamais quand je vais basculer et de quel côté

Cha83, on a presque le même âge 😊 je crois qu'on a peur, mais je ne sais aps si nos amis, nous verrais si mal....je crois qu'ils seraient là. (de mon côté, j'ai juste peur qu'il me trouvent plus chiante et moins rigolote !) et oui ça fait du bien de se dire qu'on est pas seul et ça fait peur aussi, parce que je me demande à côté de quoi on passe pour avoir tellement peur les uns les autres et vouloir fuir le réel.

Merci forgot pour ta réponse, je suis venue trouver de l'aide, et rien que vos réponse, c'est énorme.

Bon courage à tous

Olivier 54150 - 18/02/2021 à 16h10

Bravo et merci d'être venu témoigner ici.

J'ai lu ici, des dizaines de fois :

<<J'ai tout pour moi, un super conjoint, de beaux enfants, un belle maison, un boulot extra...et pourtant... Je bois...>>

C'est ce que je me disais aussi avant de devoir devenir abstinent, puis avec le recul et une certaine sobriété constante je me suis aperçu que non, j'étais loin d'avoir tout pour pouvoir rester serein. Il me manquait pas mal de compréhension sur la vie, les relations, mon fonctionnement d'humain en général. Les valeurs que j'entretenais n'était pas les miennes mais celles d'Hollywood, entre autres, je ne pouvais aller que droit dans l'mur.

Les psychotropes et surtout l'alcool changent notre regard et notre interprétation de la vie et c'est bien pratique lorsque celle-ci ne nous convient pas. C'est instantané, voir magique pour briser les tabous et faire taire la plupart des peurs.

Alors oui, on parle d'alcool festifs, d'alcool social, de terroir, de tradition... Je suis d'accord, ce qui me gêne c'est l'insistance sur ce langage, celui du lobby de l'alcool. Si vous ne consommez pas, vous êtes limite anormal.
L'alcool détruit des vie. Point.

<<J'ai l'image d'une personne super forte, je peine beaucoup à demander de l'aide et je ne montre pas mes faiblesse, je les déteste d'ailleurs....et je ne comprends pas pourquoi ce problème là, je n'ai aps la force de le régler toute seule>>

Pourquoi Lily faut-il que tu sois toujours super forte ? Ça doit être épuisant, non ?

Que ce passerait-il si tu pouvais montrer ta vulnérabilité ?

Comment dit si bien Lopvet, nous sommes tous petits et grands, beaux et moches, courageux et lâche, généreux et radin, solides et... tellement fragile...

Pour répondre à ta question, l'alcoolisme n'est pas une question de quantité ou de régularité dans la consommation, c'est quand l'alcool nous créé des problèmes, quand il empoisonne la vie.

Maîtriser sa conso ou tout arrêté, c'est à chacun de voir, tout est possible. Perso j'ai décidé de ne plus y touché, chaque jour, et depuis plusieurs années, j'ai bien trop peur à la vu de la souffrance que j'ai pu vivre avec la bouteille.

On peut se dire aussi que l'alcool n'est pas vraiment le problème, que c'est juste un symptôme de qqc qui ne va pas... pour savoir quoi, ne plus y toucher mettra tout ça en évidence, logique mais combien difficile.

Ce qui est sûr, c'est que les solutions sont là, multiples et différentes pour chacun du moment que l'on est sorti du déni le chemin vers plus de sérénité s'ouvre. Un chemin ardue mais très instructifs et gratifiant.

Pas de vérité dans tout ça, c'est juste mon regard.

Bon courage.
Oliv

lily23 - 18/02/2021 à 21h02

Merci Olivier pour ta réponse,

Je reprend le début de ton message et je comprends ce que tu veux dire, parfois on croit qu'on a tout pour être heureux et en fait on a ce qu'on pensait vouloir mais pas ce qu'on veut vraiment (dans le sens, ce qu'on veut nous a été dicté par des pressions sociales mais ça ne colle pas avec ce qu'on est...). De mon côté, je crois que ce que j'ai est en adéquation avec ce que je suis, une vie simple à la campagne, un jardin à cultiver, et un conjoint spécial à la limite de l'autisme mais franc et honnête, foncièrement honnête (pas toujours facile à vivre d'ailleurs, assez déstabilisant cette honnêteté, mais tellement appréciable en fait) des amis sur qui je peux compter vraiment (oui, je ne devrais pas avoir honte de leur dire alors...il n'y en a qu'un qui sais vraiment où j'en suis mais pour être honnête, dans cette bande, on en est tous un peu là.....de bonnes situation mais une vision pessimiste de la société dans laquelle nous évoluons et une envie de se voiler la face, nous ne nous sentons complètement en sécurité que entre nous mais malheureusement avons une fâcheuse tendance à trop boire quand on se voit...le serpent qui se bouffe la queue quoi...)

Après quand tu parles (je me suis demandé si je pouvais dire tu...) d'une certaine compréhension sur la vie, les relations, le fonctionnement humain, je te rejoins totalement, ce questionnement permanent, cette remise en question, pour moi ça a été un élément déclencheur, en psychologie, il y a une théorie (que je n'arrive pas à retrouver) mais qui je crois s'appelle la fenêtre brisée, quand d'un coup, tout le monde et tout les paradigmes sur lesquels tu avais construit ta vie s'effondraient, et il faut une forte capacité de résilience pour pouvoir tout reconstruire.

Pour moi, je crois que c'est l'élément déclencheur de l'addiction, je n'ai pas su faire face après une rupture brutale, pas une rupture avec mon conjoint (même si son départ précipité et la période de crise qu'on a traversé avait fragilisé les bases de mon monde) mais une rupture d'amitié qui m'a mis une baffa en pleine tête et a bouleversé toute ma vision des choses.

Du coup, effectivement, pour faire subsister ce que je croyais, l'alcool m'a servi, mais il m'a juste maintenu dans l'illusion, c'est exactement ça. Boire me rendait plus sûre d'être à ma place, tout en détruisant la personne que j'étais...je n'en suis pas encore sortie (non, ma grosse cuite dernière, c'était mardi soir.....mais j'avance, un peu chaque fois, un peu plus chaque fois

Pff, je raconte à moitié ma vie là....mais ça me fait du bien.....

Pour terminer sur ce que tu as dit...

« Pourquoi Lily faut-il que tu sois toujours super forte ? Ça doit être épuisant, non ?

Que ce passerait-il si tu pouvais montrer ta vulnérabilité ?

Comment dit si bien Lopvet, nous sommes tous petits et grands, beaux et moches, courageux et lâche, généreux et radin, solides et... tellement fragile... »

je sais que tu as raison, et même si je sais que j'ai tort, j'ai ancré en moi le fait que se montrer vulnérable c'est ouvrir la porte à ceux qui veulent faire du mal et faire du mal à ceux qui comptent...c'est idiot et je travaille dessus....une des phrases que mon conjoint m'a dit et qui m'a marqué, suite d'ailleurs à une alcoolisation massive de ma part, face à ma culpabilité....c'était : « arrête de pleurer ou continue mais arrête de culpabiliser, tout va bien, bienvenue dans le monde des humains.... »

J'aimerais être aussi forte que toi, et ne plus y toucher, je sais que c'est ce qu'il me faut, mais dire jamais, c'est dur 😊 et je vois bien que sans alcool, je suis bien plus lucide, mais si c'était justement cette lucidité qui était aussi effrayante ?

Merci en tout cas !

Ça fait vraiment du bien d'échanger, vraiment.....

lily23 - 22/03/2021 à 15h07

Hé...bonjour à tous.

pas très positif ce que je vais dire...je pensais vraiment être tirée d'affaire, mieux, plus....pleine de conseil....et j'ai rechuté et c'est pire. comme si...je me disais que j'allais arrêter et qu'après ça irait mieux donc en attendant je pouvais....

je crois que je suis en chute libre.

j'ai très peur...alors que tout va bien...je sais que j'ai toutes les clés quelque part, mais je ne parviens pas à les utiliser...je crois que j'ai besoin d'aide.

lyllami - 22/03/2021 à 16h38

Bonjour lily

Toute nouvelle sur ce site que je devore depuis une semaine . Rechute sévère. J'y ai puisé des conseils , des réactions, des ressentis qui me correspondent pour réagir à cette ré alcoolisation.

J'ai acheté un joli carnet gros multi couleurs pour me permettre de faire des sections.

1) journal de mes conso et commentaires journaliers.

2) je veux, souhaite X + pq ? Je ne veux pas ou ne souhaite pas X + Pq ?

Je laisse de l'espace entre chaque souhait pour y apporter une solution . (lecture, recherche, forum...)

3) méfaits avoués de l'alcool,sur moi

4) bienfaits en cas de non alcoolisation

5) trucs et astuces

...etc

Coucher sur le papier les réalités me permet de me relire dans les moments critiques. La bouée de sauvetage quand personne à qui se confier.

Je relève "j'ai peur" moi aussi... "tout va bien" instinctivement vous savez que ce n'est pas le cas. Une petite voix vous dicte le danger. Il y a le moment du "tout va bien" ensuite viens le "rien ne va plus" (moi). Je vous souhaite de réagir maintenant, pour votre "moi" et pas fonction des autres. Vas y lilly. Moi aussi je rames ...

Olivier 54150 - 22/03/2021 à 18h41

Bonjour Lily

Rien de dramatique à un realcoolisation.

Cela fait partie de l'apprentissage si j'ose dire. Tu vérifies à quel point l'alcool t'es néfastes.

Ne pense pas à arrêter pour la vie, c'est pas humain. Pense, surtout avant de te servir un verre : que ça m'apporte l'alcool, ou est le bénéfique ? Il y en a, bien sûr. Soulagement instantané, toutes les pensées changent ou prennent un autre sens... Une sensations d'être indestructible ? C'est bien avec ce besoin d'être super forte.

""se montrer vulnérable c'est ouvrir la porte à ceux qui veulent faire du mal et faire du mal à ceux qui comptent..""

Mais qui veut nous faire du mal ? TF1 ? 😊

Vu sur un certain angle, comme dirait Lopvet, plus tu seras persuadé que les gens sont hostiles, plus tu en rencontreras... Car l'univers n'est pas là pour te contrarier, tu es cette Univers.

Plus terre à terre, lorsque tu achètes une voiture, d'un coup, tu vois la même partout.

En gros, là où on porte notre intention, consciemment ou pas, ce dévoile une vérité, la notre.

Pour ce qui est de faire du mal au autre... L'alcool...

J'aime beaucoup Lyllami, c'est un peu comme ça que j'ai fait... écrire, écrire et écrire, c'est un excellent moyen de faire sa propre thérapie. Cela révèle des questions précises qu'il n'y a plus qu'à chercher sur le net ou dans les bouquins... Lâche rien.

...

Courage à tous et à toutes.

Oliv
