

J AI BESOIN D UN DÉCLIC.

Par **Catsiam** Posté le 22/04/2021 à 16h47

Bonjour. Je ne sais pas vraiment ce que je cherche en écrivant sur ce forum, mais il est évident que j'ai besoin d aide, et surtout besoin de parler, écrire, échanger. Je suis alcoolique, ce mot fait vraiment peur, je me voile la face, mais il faut que j arrive à avoir un déclic qui malheureusement ne vient pas... Je bois depuis mon plus jeune âge, à 8 ans, mon beau père mettais de la bière dans mon verre à table. A 10 ans je buvais un verre ou 2 de vin à table. A 15 ans, c'était carrément l'escalade... Bières, bouteilles de vin, je bois en société, mais surtout seule. Pourtant, j arrive à tromper mon petit monde.. Sauf ceux qui me connaissent très bien. Douée pour les études, j ai passé quelques concours, aujourd'hui je suis aide soignante (ce qui rajoute à ma honte.)

Depuis 5 ans, vers mes 42 ans, je me suis soudainement complètement isolée. Moi qui étais joviale et sociable, j ai coupé les ponts avec tous mes amis, je reste chez moi, sur mon lit devant ma télé et je bois, sans jamais être soûle... Je ne sors que pour travailler (de nuit) et acheter de l alcool. En 4 ans j ai pris près de 40 kilos. Je suis bouffie, grosse, je me sent moche.

Je bois à peut près 1 à 2 litres de vin par jour, et des grandes bières de 50cl à 9 degrés... Bref je coule complètement et je suis bien consciente que ça va mal finir, mais je n arrive pas à me sortir de cette "autodestruction" c est comme si je me suicidais à petit feu, lentement mais sûrement... J ai besoin d un déclic, mais cela ne vient pas je ne comprends pas pourquoi. Peut-être certains d entre vous ont vécu la même chose, peut-être que juste l écrire et l admettre peut déjà me faire avancer. Désolée pour la longueur du message... Je me sent tellement seule, et au bord du précipice. Merci pour vos témoignages, vos réponses, ou à défaut merci de m'avoir lue.

10 RÉPONSES

Louise59 - 23/04/2021 à 18h43

Bonjour,
Je comprends ton ressenti. Tentes de te faire aider par un médecin.
À force, avec le temps on y arrivera.

Profil supprimé - 23/04/2021 à 20h07

Bienvenue Catsiam,

Après t'avoir lue, je crois en effet que tu dois absolument faire quelque chose pour te libérer de l'alcool avant d'avoir absolument tout perdu et peut-être même la santé et la vie .

Chose importante est que tu ne sois pas dans le déni mais jusqu'à ce jour, qu'as-tu déjà fait pour vivre libre sans ce poison ? Ton médecin est-il au courant ? As-tu consulté un addictologue ?

Je ne peux te dire que ce que j'ai fait pour enfin vivre libre : je me suis rendu chez AA , une première fois durant 3 mois suivie d'une rechute de 9 mois . J'y suis retourné et le miracle AA s'est opéré car depuis ce jour je n'ai plus jamais pris le premier verre. Je ne me suis plus jamais éloigné de ce Mouvement dont tu as déjà certainement entendu parler .

Puis-je te demander ce que tu es prête à faire ?

Je ne peux que te conseiller de lire d'autres fils de ce forum car ce sont , en général, les mêmes réponses qui sont apportées . As-tu contacté les modérateurs de ce forum ?

Je crois qu'il est vraiment grand temps que tu mettes des choses en place ; ta situation est grave, mais pas désespérée, tu es toujours en vie .

Bonne route à toi

salmiot1

Didine42 - 23/04/2021 à 20h31

Bonsoir Catsiam !

Comme je te comprends! Tu ne viens sans doute rien chercher ni espère quoi que ce soit mais tu as déversé ton mal être et c'est sans doute un premier pas. Je suis et ressens comme toi. J'ai 42 ans et je bois tous les soirs depuis bientôt 10 ans. Chaque matin je me lève en me disant que cela ne peut plus durer et chaque fin de journée, je passe à l'épicerie acheter ma dose. Ma santé se détériore, j'ai pris également 15 kgs ces 5 dernières années et ne parlons même pas de mon visage qui a enflé avec de belles poches sous les yeux, le teint gris. Je ne me rappelle plus la dernière fois que j'ai fait une vraie nuit d'un sommeil réparateur. L'alcool est une drogue, sans doute pire car elle est légale et on la trouve partout. Elle est tellement ancrée dans la culture que tout le monde te regarde de travers quand tu refuses un apéro à un repas. Dimanche dernier, j'avais tellement bu la veille que je ne me suis pas réveillée aussi tôt que d'habitude. Ce sont les enfants (je suis mère célibataire) qui sont venus me lever parce qu'ils avaient faim. Je leur ai hurlé dessus, tellement j'étais HS. Je me suis dit plus tard que j'avais atteint un seuil, soit j'arrêtais maintenant, soit je me transformais en une sorcière et je prenais le risque sérieux de laisser des orphelins à force de me suicider à petit feu. J'ai pris alors la décision d'arrêter. Cela fait 5 jours mais soyons honnête, c'est une lutte de chaque instant. Je suis complètement crevée, je n'ai aucune énergie. Je me sens lasse en

permanence. S'il y a un bénéfice j' imagine qu'on le ressent à plus long terme enfin j'espère. Bref, moi j'ai eu mon déclic, le tien arrivera aussi. Il faut garder espoir et oui au besoin se faire aider.

Gael - 24/04/2021 à 19h55

Salut

Si on m'avait dit, il y a un an, qu'aujourd'hui, je serai sobre, je ne l'aurais pas cru!

Le déclic viendra quand tu ne t'y attendras pas. Tu devrais essayer, ne serait-ce que 24 heures à tenir le coup sans boire.

Sinon, je t'incite à participer à une visio des alcooliques anonymes, ça ne t'engage à rien, tu n'es même pas obligé de prendre la parole.

Parfois les témoignages des autres participants peuvent provoquer le déclic.

Je te souhaite plein de motivation, pour ces 24 heures qui pourraient changer ta vie

Gaël

https://www.alcooliques-anonymes.fr/nos_reunions/visio-reunions/

Maman33 - 25/04/2021 à 09h18

Bonjour,

Bravo pour votre courage de témoigner ici...

Prenez rdv avec votre médecin et n'ayez pas honte, vous avez fait peut être le pas le plus dur en demandant des conseils ici...

La où vous travaillez il y a peut être un service d'addictologie ? Essayez de les contacter. Ils feront une prise en charge globale et tout ça au même endroit.

Arrêtez vous si besoin pendant votre sevrage

Il y a plusieurs solutions...

Ne perdez pas espoir.

Le premier pas est fait...

Courage

Profil supprimé - 26/04/2021 à 16h03

Bonjour à vous Didine, Gaël et Maman33,

C'est bien Didine d'être venue ici déposer ton fardeau mais je t'en pris, n'en reste pas là et en plus de ce forum, comme te le suggère Gael que je n'ai pas rencontré en visio car je n'en fais pas, il y a également le forum "de l'Ombre à la Lumière" où tu seras, jour et nuit si tu le désires, entourée d'une bonne trentaine d'alcooliques en rétablissement, certains avec quelques jours d'abstinence, ou des semaines ou des mois et même de nombreuses années.

Ne reste plus seule et crois en toi car si je suis devenu abstinant après 20 ans de galère et de vaines promesses de ne plus jamais boire, tu peux le devenir toi aussi. Crois en toi, franchis le pas, un jour à la fois, tu peux le faire toi aussi et au lieu de te détester lorsque tu es sous alcool, aime-toi. Il est excessivement important de s'aimer, je ne cesserai jamais de le répéter. Tu es une malade alcoolique et tu as passé une étape importante, celle d'admettre ta maladie et de demander de l'aide.

Au plaisir de te lire, de vous lire.

Ensemble, sommes bien plus forts, pas vrai Gaël !

salmiot1

Catsiam - 27/04/2021 à 13h28

Merci à tous. Ça fait (malheureusement) du bien que je m'aperçoive que je ne suis pas seule. J'ai parlé par tchat avec un conseiller du site. Pour ce qui est de parler à mon médecin ou d'aller dans un centre d'addictologie je ne m'en sent vraiment pas le courage. Pour ce qui est des AA je suis dans un petit canton. Je connais trop de personnes qui y vont et du coup ben je ne suis plus anonyme... J'ai déjà arrêté de boire, 3, 4 mois, mais maintenant quand j'essaie je suis malade, vomissements, sueurs, le manque probablement. Depuis plusieurs mois je suis malade, je pense que c'est le foie... Ce soir je passe un scanner. Ce sera peut-être cela mon déclic ! Sauf si on me dit que c'est trop tard. Merci à tous. Soyez forts !!

Profil supprimé - 27/04/2021 à 22h46

Bonsoir Catsiam,

Il n'est jamais trop tard pour capituler devant l'alcool. Tu es toujours en vie et tant qu'il y a de la vie il y a de l'espoir. J'en ai connu qui avaient de sérieux problèmes de santé et qui sont devenus abstinentes et ont vu leur santé s'améliorer grandement.

Si tu crains de te rendre en réunion AA, dis-toi que toutes celles et tous ceux que tu y découvriras sont atteints de la même maladie que toi. Chez AA, l'anonymat est respecté et on appelle pas cette association Alcooliques Anonymes pour rien.

Mais il existe un forum AA où tu ne risques pas d'être reconnue. J'en parle plus haut.

Si tu es malade lorsque tu cesses de boire, il serait bien d'en parler à ton médecin qui lui est tenu par le secret professionnel et qui pourra te prescrire un médicament pour surmonter les difficultés des premiers jours d'abstinence. Tu n'as rien à craindre si ce n'est l'alcool.

Bon courage à toi et agis, il y va certainement de ta santé physique, mais aussi mentale car l'alcoolisme est une maladie qui affecte tant

le physique que le mental .

salmiot1

Profil supprimé - 07/05/2021 à 20h19

j'avais envie de parler.

je ne sais pas répondre...je n'ai même pas regardé...marre de lire les témoignages, alors que je veux donner le mien...e

Profil supprimé - 07/05/2021 à 20h28

Laisse tomber, je ne fait que porter des paroles de femmes sous alcool.

j'ai juste une question juste pur vous. je suis en abstinente depuis 6 mois, ce n'est pas rien, l'alcool est retiré de mon quotidien. Pourtant J'ai toujours des épisodes de conso. c'est toujours quelques heures, pas plus, je suis malade, je passe à autre chose. donc clairement sur 6 mois, ça représente 7 consommations.
qu'en pensez vous
