

## LA HONTE, LE SECRET.

---

Par [Lynda34](#) Posté le 28/04/2021 à 07h14

Depuis 4 ans, l'alcool est omniprésent dans ma vie et même si je me suis beaucoup amusé à faire la fête et l'apéro (mon entourage social est resté festif), j'aimerais réussir à avoir le contrôle sur la bouteille.

Ces derniers mois, une douleur lombaire chronique m'a clouée à la maison et le moral n'était pas au beau fixe...alors je me suis mise à un peu plus boire et seule (une bouteille vin à moi toute seule), j'ai déjà été jusqu'à boire 2 bouteilles.

Je sais que si je fais rien je risque de m'enfoncer dans un gouffre où je pourrai tout perdre. Ouvrir une bouteille, se servir un premier, un deuxième, etc... c'est la solution de facilité.

Je voudrais vaincre ma dépendance et retrouver une vie saine... mais je suis envahie d'une honte incommensurable et je n'arrive pas à demander de l'aide. Mon amoureux, qui ne vit pas avec moi, est le seul avec qui j'ai pu parler de mon problème récemment, enfin, c'est lui qui l'a abordé, suite à une énième ivresse. Il a été bienveillant, et a la fois m'a avoué songer à me quitter...

Petite précision... je suis soignante... en addictologie... double honte.

### 11 RÉPONSES

---

[papillon374](#) - 28/04/2021 à 18h31

Bonjour Lynda34,

Je me reconnais beaucoup dans ton écrit. Je travaille également dans le médical et j'aide les gens à sortir de leur addiction.

Je suis dépendante de l'alcool depuis plusieurs années. Le déclenchement a été la rupture avec le père de mes enfants.

C'est arrivé doucement, et verre après verre mon corps s'habitait.

Aujourd'hui je bois presque tous les soirs (j'essaie de ne pas boire 2 soirs par semaine, pour me donner bonne conscience) 1 bouteille de vin, voire 2 le week-end.

Je me sens fatiguée, et j'ai peur de tomber en dépression car tous les soirs à 18h-19h l'alcool m'apaise, me fait du bien. Sauf que le lendemain, je suis encore plus fatiguée. j'ai pris 10kg en 5 ans. je n'ai plus trop d'estime de moi.

J'ai honte, j'en ai parlé à ma mère qui m'a dit que ce n'était qu'une passe! elle ne veut pas m'entendre je crois. Mon conjoint boit aussi mais quand il est en déplacement il ne boit pas. Je me retrouve seule et je bois encore plus. Il me dit clairement que il ne souhaite pas arrêter, l'été qui arrive, le barbecue, il y a toujours quelque chose à fêter. Il n'entends pas ma demande, je suis confrontée à moi même.

Je ne souhaite pas en parler à mon medecin de famille. J'ai honte. J'ai vu des psy, mais ca ne collait pas !

Je souhaite avancer contre cette maladie, car je n'ai que 42 ans et pleins de choses à vivre !

En tout cas ca fait du bien malgré tout de voir que l'on est pas seule, et dans ton écrit je ressens des choses similaires. Soyons fortes, nous trouverons notre solution, j'y crois !

---

[Lynda34](#) - 29/04/2021 à 08h07

Merci Papillon374, c'est vrai que cela soulage un peu de lire des témoignages de personnes qui vivent la meme chose. Je voudrais temps que les groupes de paroles se développent un peu plus... je pense que cela me ferait du bien de partager du temps avec des personnes dont je ne craindrais pas le jugement, parce qu'elles vivent des choses similaires...

Je te souhaite beaucoup de force, et beaucoup de bonheur.

---

[Profil supprimé](#) - 29/04/2021 à 15h45

Bonjour Lynda, Bonjour Papillon

je vous comprends tellement. J'ai l'impression que l'acceptation est d'autant plus difficile parce-que nous sommes des femmes. J'ai le sentiment que pour un homme "ça passe"... alors qu'en tant que femme, les jugements sont plus nombreux et plus sévères. Ce n'est que mon opinion bien entendu...

Je ne me considère pas comme addictive dans la mesure où j'ai déjà passé plusieurs semaines voir mois sans consommer un seul verre (ou un seul)... et sans en ressentir le besoin. Mais je me rends compte que si je commence, je n'arrive plus à m'arrêter... C'est sans limite... Peu importe le jour, peu importe si je travaille le lendemain... Ce n'était pas le cas avant.

Mon conjoint a cette dépendance depuis des années et j'ai voulu l'aider à s'en sortir... sans trop savoir comment ni pourquoi, c'est moi qui ai fini par tomber là-dedans... Chaque dimanche je me dis "allez cette semaine zéro verre"... et puis je trouve toujours une excuse du style "allez j'ai tenu 3 jours, ce soir je peux me le permettre", et c'est là qu'un verre ne suffit plus... . Dès que je suis stressée ou triste, c'est LA solution...

Je m'en veux d'autant plus que mon conjoint fait de sérieux efforts pour arrêter et je ne l'aide pas en le suivant.

Je lis des témoignages, je teste des substituts, je sais ce qui déclenche mon geste, je suis pas mal de conseils... mais à un moment donné je craque..

Personnellement, je me dis que j'aimerais avoir quelqu'un qui me comprenne, qui vit la même chose (ou l'a vécu) et qu'on puisse échanger régulièrement. Un groupe whatsapp par exemple (anonyme bien sûr), sur lequel on s'entraiderait pour ne pas consommer ou limiter cette consommation... et réussir à atteindre cet objectif commun qui est de sortir de l'addiction.

J'ai bientôt 30 ans... j'ai toute la vie devant moi, et la question des enfants se pose... Il faut que cela cesse !

Merci de m'avoir lu et au plaisir d'échanger avec vous de temps à autre !

Courage à vous!

---

**Olivier 54150 - 30/04/2021 à 11h31**

Bonjour à tous.

Effectivement la honte se nourrit de silences, de secrets et de jugements.

La honte paralyse et augmente le sentiment de solitude.

C'est important de désamorcer le truc car la dépression guette.

La première chose à faire est d'en parler bien sûr, ici c'est l'endroit idéal.

Voir que nous ne sommes pas seuls avec ce problème, partager et trouver un peu d'empathie, la honte n'y résiste pas.

Prendre un peu de recul, se regarder de l'extérieur et calmer un peu le petit juge que nous avons tous en nous.

Lorsque nous nous sentons coupable, c'est bien ce juge en nous qui est en action et celui-ci ne se prend pas pour n'importe qui, refuse nos erreurs alors qu'il ne s'agit que d'expérience humaines.

Pour résumer, la honte et la culpabilité sont notre refus d'être simplement humain et, ou, une injonction d'être parfait.

Le bon côté est que cela met en évidence notre vulnérabilité.

Une vulnérabilité à accepter, à prendre en compte. Cela nous pousse à changer.

Il y a bien des années que j'ai bannis l'alcool de ma vie mais je n'ai rien oublié des difficultés de faire une croix sur cette béquille.

J'ai vécu longtemps un sentiment d'injustice de ne plus pouvoir boire.

Cela m'a tiré vers le désir de comprendre.

Comprendre pourquoi, comment, l'addiction, en long en large et en travers.

Finalement il ne s'agit que de découverte de soi.

Par exemple, j'ai découvert qu'amour, gloire et beauté version Hollywood n'était pas mon truc, que ce qui compte pour moi est d'avoir le plus de regards différents possible pour gagner en conscience. Qu'avoir raison n'apporte rien puisque tout est vrai et tout est faux en fonction de l'angle de vue qu'on porte.

Lorsque je pense au passé et au mal que j'ai pu faire (LZ) je culpabilise, je déprime.

Lorsque je pense à l'avenir que je ne peux pas prévoir, l'anxiété m'envahit.

Je voudrais être pardonné pour mon passé et avoir un avenir sécurisé. Rien que ça. 😊

Non, je voudrais avoir plus de recul, plus de compréhension pour comprendre le sens des événements. Je ne crois pas au hasard.

En attendant je laisse faire la vie, je m'entraîne encore à lui faire confiance. Mes projets ne sont plus que des p'tites choses à très court terme.

J'aime bien la philosophie de F.Lopvet, J'essaie de prendre la vie comme un jeu. Un jeu sacré mais un jeu quand même.

Comme dans la chanson, je joue à être "juste quelqu'un de bien" mais je sais maintenant que je peux être un monstre, c'est l'autre face de la pièce. Faire exister le bien c'est montrer qu'il y a le mal. Si je sais que je suis grand et petit, sympa et antipathique, généreux et radin... la question ne se pose plus, ça détend.

Juste là maintenant, j'ai envie d'être quoi ? C'est au choix, rien n'est figé.

Malgré les souffrances, je pense que pour moi, l'alcoolisme fut une chance, car il a permis des remises en questions indispensables à mon cheminement, au personnage que je crée chaque jour. Un seul verre et tout s'écroule, telle est ma croyance.

Oliv

---

**Lyna11 - 10/05/2021 à 06h54**

Bonjour à tous,

Cette honte à laquelle vous faites référence je ne la vis plus depuis 4 mois...quelle apaisement.

Ce week-end des amis que j'ai revu pour la première fois m'ont dit que j'avais l'air épanouie...je commence seulement à toucher cet épanouissement du bout des doigts. Hier j'ai expliqué à mes amis je l'ai dit quand je bois tout ce que j'ai enfouis sous le tapis ressort, des choses dont je n'ai moi-même pas conscience...incroyable le cerveau ! Je n'ai pas encore réussi à dire que du coup quand je bois un verre maintenant je bois jusqu'à ce que sommeil s'ensuive...que je ne me souviens pas ce que j'ai dit ou fait mais que toute ma famille me regarde en pleurant ou avec des yeux noirs...je ne buvais pas tous les jours mais les week-end je buvais jusqu'à ce que je n'en puisse plus...

Et je me disais quelle triste vie sans ça ! Les vacances, les barbecues, les anniversaires n'ont aucun intérêt sans ça...on a le droit de vouloir oublier...blablabla....

4 mois plus tard j'ai enfin de belles sensations parce que déjà cette saloperie de honte qui me bouffait la vie n'est plus...

Mais surtout parce qu'aussi incroyable que ça puisse paraître ce week-end j'ai fait une soirée et un dimanche de midi à 18h en repas en m'amusant ! Bon après mon cercle amical consomme le poison de manière inquiétante aussi...on ne les choisit pas par hasard je ne me leurre pas...mon conjoint sait maintenant que quand je veux rentrer il faut y aller parce que passé un palier leur alcoolisation me gêne...je ne veux plus les voir comme ça mais C'est pas du vent, pas une pub, ici on se dit les choses accrochez vous parce qu'aujourd'hui Lundi 10 mai 2021 je vais bien et j'ai passé un bon week-end. Week-end qui m'inquiétait au plus haut point car le premier dans le monde des "bons vivants" en version sobre.

Saloperie de honte qui nous fait rester dans ce cercle vicieux, qui nous empêche d'avancer et qui nous prive de vrais bons moments dans le monde des vivants.

Accrochez vous! car avec mes tous petits 4 mois je vais déjà beaucoup mieux. Belle journée à tous

---

**Lynda34 - 10/05/2021 à 10h17**

Bonjour à vous, personnes qui ont partagé ici nos similitudes. Sans être maladroite, cela m'a fait du bien de vous lire et de vous relire ces dernières semaines. Lyna11 j'ai moi aussi passé pour la première fois en week-end sans excès alcoolique, car moi aussi je n'avais jamais imaginé être capable de prendre un apéro sans que cela aille jusqu'à "ce que sommeil s'ensuive" (j'aime beaucoup cette expression, elle me parle tellement). Hier, donc je me suis contentée d'une bière, point. Mon compagnon a été formidable, car il a fait la même chose. J'étais si contente de moi en rentrant ! Et en plus j'ai passé une très bonne soirée.

Alors je sais que je suis au début de plusieurs mois de lutte, que ce n'est qu'une petite victoire, mais je suis contente.

Ma plus grande angoisse aujourd'hui c'est comment gérer les vacances en juillet, en location avec tous mes amis très buveurs... je dois trouver des ressources pour tenir bon...

---

**louane - 10/05/2021 à 20h04**

Bonjour,

Ca m'aide aussi beaucoup de vous lire. Je suis également dans la même situation. Je peux ne pas boire pendant quelques jours puis ensuite me noyer dans l'alcool jusqu'à ce que sommeil s'ensuive. J'ai régulièrement des consommations excessives et j'ai peur car je suis maman de 4 merveilleux enfants. Mon mari désespère.

Je dois faire des analyses la semaine prochaine...qui m'ont été prescrites par les médecins des alcooliques anonymes.

C'est très dur car je sais qu'il ne faut pas boire mais c'est un cercle vicieux : j'arrête, je rechute ect...

Je pense faire une cure de désintoxication. Comment avez vous fait Lyna11 pour vous en sortir ?

Je suis en tout cas de plein coeur avec vous tous et je vous souhaite tout le courage et la force pour nous en sortir.

---

**Lyna11 - 10/05/2021 à 20h46**

Bonsoir Lynda,

Le plus important maintenant c'est toi et ce que tu as entrepris : Bravo pour ce week-end ! C'est un pas très important que tu as fait. Je te publie la phrase de quelqu'un du site qui m'aide énormément tous les jours. Sebouz59 expliquait ses soirées et il a écrit : "Des années à entretenir un réflexe pavlovien. L'illusion de la récompense. La gueule de bois, la honte, l'autodestruction comme trophée"

Ce qui compte c'est de vivre un jour à la fois (pour ce qu'on se a à faire c'est énorme déjà), ne te mets pas une pression inutile avec juillet ton état d'esprit ne sera plus le même...

Aujourd'hui je suis heureuse sans alcool et j'envisage des vacances sans alcool de manière sereine, j'aurais pas parié la dessus il y a 4 mois crois moi

Belle soirée à toi

---

**Renau12345 - 11/05/2021 à 21h32**

Bonsoir à tous,

Et bonsoir à toi Louane à qui j'écris, pourquoi, parce que personne ne t'a répondu en particulier, et parce que j'ai le même profil que toi.

Maman de 2 enfants, je peux arrêter autant de jours que je peux rechuter. Dès que j'arrête 1,3 voir 7 jours, je revis, je redécouvre ma santé, je plane. Puis c'est l'occasion, la rechute, qui dure rarement moins de 5jours. Etc..

Pour en sortir j'ai enfin osé franchir, il y a 6 mois, un centre d'addictologie. Quel soulagement, aucun jugement, j'avais si honte !!!  
Je te conseille vraiment de franchir ce pas que j'ai fait après 7 ans d'alcool. Et non, le franchir ne signifie pas guérir ni arrêter net du jour au lendemain (ce qui me faisait peur et donc je me crois incapable encore aujourd'hui)

J'ai, grâce au centre et à son médecin qui ne le juge pas, entamé une démarche appelée "réduction des risques". Je parle de ma consommation, je fais des examens de santé, je développe des outils pour diminuer les quantités et la fréquence. À terme, je m'imagine une consommation normale, mais comme le dit à juste titre le médecin addictologue, c'est très rare de voir des personnes y arriver. Ce sont des licornes, des profils d'histoires bien particuliers.

Je sais donc que si je je deviens pas licorne d'ici quelques mois de RDR et de consultations, je devrais me résoudre à l'arrêt complet, au moins pour sauver mon foie (et donc ma vie) qui est déjà abîmé.

À tous, ou ça arrive très vite, trop vite, tous âges et genres confondus, personne n'est à l'abri, en parler c'est au moins de faire soigner, avec un peu de chance, un déclic à la clé

Courage Louane et tous, se lire et s'écrire nous soutien sur le bon chemin

---

**Olivier 54150 - 12/05/2021 à 10h07**

Bonjour tous le monde.

Un p'tit mot sur la cure et les soins selon mon expérience et mon point de vu.

J'avais une dépendance physique, impossible de rester sans alcool 24h encore moins quelques jours.

Après mon réveil, quelques heures et il me fallait ma dose: 6 Ricard.

Donc sevrage à l'hôpital 10 jours et cure dans les Alpes 5 semaines.

Plutôt efficace car c'était en 1998 et n'ai jamais retoucher depuis.

À 10 jours sans boire, il ne reste plus de trace d'alcool dans le corps, donc plus de dépendance physique.

Alors effectivement la dépendance psychologique peu être si forte qu'elle se fait ressentir physiquement...bref

Sevrage à l'hôpital :

Valium pour éviter les crises

et examens de toutes sortes pour voir les dégâts causé par l'éthanol.

Cure:

Consultations addictologue, psychologue et psychiatre, formation sur les produits, fonctionnement des addictions, prévention rechutes, conférences avec un neurologue... etc etc

(Beaucoup de concept AA y sont repris)

Aujourd'hui, avec la toile, côté Informations c'est vraiment top...

J'ai créé un petit site où je rassemble ce qui m'a aidé pour rester loin du produit toutes ces années :

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

Je ne sais pas si vraiment il est possible de supprimer cette envie de s'échapper, de faire taire les émotions négatives et cette soif de sensations fortes qui caractérise l'addiction.

Cependant ne plus toucher à l'alcool qui est peut être la pires des drogues, certains y arrive. Perso je me suis dit que je n'avais pas le choix et c'est peut-être la clef.

Bon courage à tous

Olivier

---

**Lyna11 - 16/05/2021 à 18h31**

Bonjour Louane, je ne viens qu'une fois par semaine alors j'ai manqué ton message excuse moi...

Comment j'ai fais ? C'est simple la dernière cuite à été la pire de ma vie, si je n'avais pas eu de monde autour de moi j'aurais probablement fait une grosse connerie.

Mes enfants ont vu cette déchéance, mes amis aussi...tu sais je crois que ce soir là j'ai atteins le point de non-retour. C'était l'alcool ou moi et j'ai fais le bon choix

Je n'ai pas souffert de tremblements, juste de devoir affronter les dégâts causés par mes alcoolisations...je vais voir un psy pour comprendre le pourquoi de tout ça, ce que je cherche à fuir, à endormir pour apprendre à vivre avec. Renau12345 pour ma part l'arrêt est la seule solution car je sais maintenant que l'alcool est plus fort que moi.

Encore une fois on est tellement plus heureux sans ça ! Continuer à écrire vos peurs, vos doutes, vos souffrances parce que ça passe aussi par là. Ici on peut tout dire ici on est compris...c'est tellement dur de s'isoler, de se cacher pour souffrir.

---