

J'AI PEUR

Par **Chouette49** Posté le 29/08/2021 à 19h18

Bonjour

Un peu honte de poster pour la première fois, mais je n'ose pas en parler à mon entourage

Je bois trop depuis 14 ans. Le pire est que j'arrive super bien à le cacher, d'autant plus que je suis sportive. J'ai la cinquantaine, déjà...

Il y a 14 ans, divorce hyper conflictuel. J'ai bu

Puis mes parents sont tombés malade. J'ai bu

Accident dramatique où deux neveux sont décédés. J'ai bu

Mes parents sont morts. J'ai bu

J'ai géré seule la succession. J'.....

Après un passage chez le psychiatre qui a réussi à me faire hurler ma colère de la disparition des jeunes et enfin commencer les 4 deuils (sic) je décide de me reprendre en main : perdre les 15 kg que j'ai pris durant ces dures années. En revanche, j'ai continué à boire.

J'ai perdu 6 kg, difficilement au début mais trop contente ! Puis vient le jour où je vais chez mon généraliste qui me prescrit une prise de sang. Et là, crise de panique. Dans quel état est mon foie. Je n'ose pas y aller. Dans la foulée elle s'inquiète de ma perte de poids. Je lui explique mais la graine est semée dans ma petite tête : perte de poids=maladie grave.

J'ai arrêté tout alcool (une bouteille de martini tous les 2/3 jours) il y a 6 jours. J'ai peur

Je perds du poids tous les jours. J'ai peur

Du coup je mange comme 12 mais ne grossis plus. J'ai peur

Bien évidemment, au dessus de mon épaule droite, vous êtes tous là à me dire : keep calm, et go faire les analyses, c'est la seule chose à faire

Mais au dessus de la gauche, il y a un bonhomme rouge qui me dit : tu fais les analyses, tu te rends compte on va voir que ton foie est fichu. Tes enfants seront orphelins.

Hypocondriaque ? Peut être, je ne pense jamais aux maladies, sauf quand on me demande des analyses.

Je sais qu'en plus si je bois un verre de bon vin, je n'aurai plus peur

8 RÉPONSES

RK_Satie - 02/09/2021 à 08h44

Bonjour Chouette49,

Alors as-tu fais tes analyses?

C'est peut être pour toi une chance, un moment décisif de reprendre en main les choses et de tourner la (les) pages qui te font souffrir et regarder vers l'avenir.

J'ai eu ce moment l'an dernier. Et je perdais du poids car j'absorbait moins de calories après l'arrêt de ma consommation.

Racontes nous si tu le souhaites.

Moderateur - 02/09/2021 à 18h18

Bonjour Chouette49,

Connaître le résultat de vos analyses c'est vous permettre de vous soigner s'il y a quelque chose ou être très soulagée s'il n'y a rien.

Courage !

Le modérateur.

Chouette49 - 06/09/2021 à 08h28

Bonjour,

Merci de m'avoir répondu. Je suis allée au labo ce matin, après 14 jours sans alcool.

J'aurai les résultats ce soir. Depuis plusieurs jours je me dis que si j'ai quelque chose, le fait de ne pas le savoir ne changera rien. Ça semble tellement bête à dire !!

Je ne peux évidemment pas en vouloir à la médecine qui fait tout pour notre santé, mais honnêtement des rappels sans arrêt qu'on peut avoir une maladie cachée même quand on est en pleine forme, et bien ça gêne la vie

Ne me reste plus qu'à essayer de passer une journée à peu près normale.

Bonne journée à tous

Chouette49 - 06/09/2021 à 17h44

Et bien voilà, les résultats sont tombés, d'une insolente normalité. Un peu de cholestérol, c'est tout
Je suis soulagée MAIS..... Ne pas tomber dans le piège de fêter ça ce soir, avec un p'tit verre, qui se terminera par 3 ou 4 et recréera le manque pour demain, en plus de la colère contre moi, et repartir dans un cercle connu de vous tous.
Je vais essayer de faire baisser le taux de cholestérol, sûr que l'alcool y est pour quelque chose. Voilà un objectif intéressant
Tenir bon.
J'ai installé une petite application (qui n'a aucune valeur médicale) mais qui me permet d'aller d'un pallier à un autre. Prendre toutes les astuces a disposition.

Bon courage, prenez soin (vraiment) de vous

Lyna11 - 26/09/2021 à 07h35

Bonjour Chouette49,

Où en es-tu?

Chouette49 - 27/01/2022 à 11h27

Oh! Lyna11 qui se préoccupe et moi qui disparaît...
J'ai disparu parce que j'ai replongé. Je n'y arrive pas, c'est trop dur.

Ce qui est dur c'est admettre que j'ai vraiment un problème.
La plupart du temps je me sens super bien, et c'est tellement sympa de boire un verre. En écrivant cela je me rend compte à quel point je n'ai vraiment aucune motivation.
Un parallèle me vient à l'esprit : c'est comme quelqu'un qui aimerait être toute mince et se sentir belle dans ses vêtements mais qui n'a pas envie de commencer une régime parce que finalement c'est pas si grave.
Mais certains jours je panique car je me rends bien compte que je me détruits.

Je ne sais vraiment plus quoi faire.
Je n'ai pas envie d'en parler à mon médecin de famille, car j'ai honte.
J'ai déjà réussi à arrêter plusieurs jours, mais c'est dans la durée que c'est dur.
Faudrait-il alors que j'aïlle de façon hebdo dans un groupe de parole? Quelqu'un a déjà testé? Elton John raconte que ce n'est que comme ça qu'il tient, alors qu'il est abstinent depuis des dizaines d'années!

Portez vous bien

Pepite - 27/01/2022 à 17h42

Bonjour Chouette49,

J'ai pris plaisir à vous lire et j'ai ri. Vous m'avez donné le sourire et je vous en remercie. C'est la fête dans votre tête !

Il y a de la joie dans votre pseudo, vos récits, il y a donc de la ressource en vous.

Vous dites "je n'ai vraiment aucune motivation"...ni de volonté apparemment. Vous attendez le malheur ou la souffrance pour agir. C'est votre limite.
Vous n'êtes pas toute seule à employer cette stratégie...

"Certains jours je panique car je me rends bien compte que je me détruis". Comment cela ? Vous pouvez approfondir ?

"C'est tellement sympa de boire un verre". Vous pouvez relater ?

Bien à vous

Pépité

Profil supprimé - 27/01/2022 à 22h59

Bonsoir !

Oui Pépité, certains comme Elton John sont abstinents depuis de nombreuses années grâce à une association mondiale dont je fais moi aussi partie depuis bien longtemps . Je voue à ce mouvement une reconnaissance infinie car elle m'a libéré de l'alcool . Grâce à ce Mouvement et à son programme de rétablissement j'ai enfin admis que j'étais bel et bien alcoolique , que je souffrais d'une maladie grave, progressive et mortelle et ce fut le début de ma libération .

Je me suis rendu chez AA pour ne pas la citer et y ai pris du service dans un groupe qui fut mon groupe d'attache durant de nombreuses années . J'y ai donné un peu pour recevoir beaucoup .
Il existe de nombreux groupes en France et partout ailleurs dans le monde mais également des forums ouverts jour et nuit . La littérature AA m'a été à mes débuts d'une aide précieuse .
Je t'invite à trouver le groupe dans lequel tu te libéreras toi aussi .

Bien AAmicalement,

salmiot1
