

ENGRENAGE INQUIÉTANT.

Par **Phew15** Posté le 20/11/2021 à 20h43

Bonsoir à tous,

J'ai un passé douloureux et j'ai toujours eu un soucis avec l'alcool mais j'ai toujours su maîtriser ma consommation, récemment j'ai commencé à perdre le contrôle.

Avant j'avais ma bouteille de vin je regardais un film en la buvant et dodo ou autre chose pas forcément un film mais je posait mes limites.

Là quand je commence à boire c'est le début de l'enfer je vais acheter 50cl de vodka avec jus de pomme, je vais la commencer et l'ivresse arrivant vite puisque je mange peu pendant que je bois, je perd mon discernement et je vais acheter souvent tard le soir de l'alcool en plus à l'épicerie et ce même si je suis à la moitié de la bouteille de vodka de 50cl.

La soirée passe je termine les bouteilles et je ne sais pas pourquoi mais ça ne suffit pas j'attends 7h je pars dans un magasin j'achète du vin avec un truc léger à manger et je rentre je bois et je me sens bien. C'est ça le drame je me sens bien et ça ne suffit pas.

J'attends et je retourne vers 12h30 acheter une nouvelle bouteille de vin je la bois pas en entier simplement parceque je me suis affalé dans mon lit à 13h30 un instant, juste un instant pour moi mais je me réveille à 22h. Je m'occuper de mes animaux et je me recouche.

Je me réveille à 9h le lendemain et je regrette je me suis bien hydrater tout le long c'est un point sur lequel je fais très attention toujours. De 19h jeudi à samedi 9h je n'étais plus là.

Il y a eu d'autres soirée poursuivis jusqu'à la matinée comme ça mais celle la c'était ce jeudi/vendredi/samedi.

Ce n'est pas tous les jours, 1 ou 2 fois par semaine maximum je sais encore garder la distance des soirée alcool mais je n'ai clairement plus de contrôle sur ma consommation et j'avais envie d'en parler donc je le fais ici.

Je vous remercie de m'avoir lu, si vous avez des questions je serai heureux d'y répondre.

9 RÉPONSES

Pepite - 24/11/2021 à 14h13

Bonsoir Phew15,

Je suis surprise par votre récit qui me fait penser au fonctionnement d'un interrupteur ou d'une cheminée.

Dès qu'il n'y a plus de bois, vous en remettez suffisamment pour maintenir le feu.

Je suis touchée par votre écriture qui est limpide, claire et sans filtre.

Je suis curieuse de comprendre votre ressenti car lorsque vous dites que vous vous sentez bien, cela ne vous suffit pas. Comment cela ? Pourriez vous exprimer vos sensations ?

Enfin, vous commencez en écrivant "j'ai un passé douloureux". Comment est le présent ? Comment envisagez vous l'avenir ?

Racontez nous ce qu'il y a dans votre cœur. L'anonymat permet tout.

Bien à vous,

Pépité

Moderateur - 25/11/2021 à 16h54

Bonjour Phew15,

Il est courageux de faire ce constat et de l'écrire publiquement. Merci d'avoir osé le faire. J'espère que cela va pouvoir vous aider.

Dans votre message vous établissez un constat mais vous n'écrivez pas la suite, vous n'indiquez aucune direction. J'ai l'impression (je

peux me tromper) que bien que vous soyez lucide sur ce qui se passe vous n'avez pas encore les ressorts pour y remédier ou alors vous n'y croyez pas. Je ne m'étendrai donc pas sur ce que vous pourriez essayer de faire pour vous en sortir mais plutôt sur ce que vous pouvez essayer de faire lorsqu'on est dans cette phase de constat.

Tout d'abord concrètement, pour vous protéger et limiter l'impact de l'alcool sur vous : mangez. Ne passez pas à côté de vos repas parce que vous buvez. Mangez régulièrement un nombre suffisant de repas par jour. Mangez AVANT de boire. La consommation d'alcool peut provoquer des carences nutritives qui contribuent à l'endommagement du corps et notamment du cerveau. Ces dommages potentiels sont considérablement limités si vous arrivez à maintenir une bonne alimentation (variée).

Même si vous ne souhaitez pas particulièrement arrêter de boire pour l'instant je vous invite aussi à faire l'exercice suivant. Faites 2 colonnes sur un papier et écrivez d'un côté les bonnes raisons que vous avez de boire ainsi que les circonstances qui facilitent votre consommation et de l'autre côté écrivez les effets négatifs que vous avez constaté sur vous ainsi que les bonnes raisons que vous auriez d'arrêter de boire ou de reprendre le contrôle. C'est un petit travail d'objectivation qui vous aidera sans doute à mûrir votre réflexion pour passer au stade de l'action.

Nous restons à votre disposition pour en parler.

Cordialement,

le modérateur.

Phew15 - 01/12/2021 à 02h59

Bonsoir à vous deux, je vais tenter de faire deux réponses distinctes pour que cela soit plus clair.

Merci Pépité pour votre réponse, l'analogie sur la cheminée est parfaitement adéquate avec mon problème, c'est comme un espace temps différent ou mon monde n'est plus celui ou je souffre mais celui ou je vis.

Ce qui est étrange car cela a commencé il y a peut être 3 semaines ou j'ai perdu le contrôle, je n'arrive pas à trouver le déclencheur, une envie d'autodestruction mais les doses je les supporte sans mal et si je le souhaitais je pourrais facilement acheter plus de vodka que de raison. La fuite du réel me semble le plus plausible, c'est comme un rêve, plus il dure plus on le vit et plus on s'y sent bien.

L'arrêt de ce rêve est presque une torture mais le corps n'est pas une machine au même titre que le cerveau et à un moment il y met un arrêt.

Petites infos sur moi si ça peut aider, je suis sportif, svelte et ancien accro à la musculation, je sais donc entretenir mon corps et encore aujourd'hui je suis "bien taillé". Ceci dit le changement vient principalement de mon mental et de mon mode de vie.

Je suis de nature à me coucher tôt et levé tôt à la limite du footing à 6h du matin tellement c'est bon, mais en cette période le matin c'est la bouteille que je vais chercher et le sommeil dans la journée.

Pour en revenir à votre question sur la sensation, j'aime perdre contact avec ma réalité, la noyé dans un film qui va m'absorber ou dans un jeu ou n'importe ou si cela peut la faire disparaître. Quand je sens la fin de cette bulle approcher je panique et pour je ne sais quelle raison j'attends le matin pour remettre des buches dans la cheminée et faire perdurer encore et encore.. ça pourrait être un cycle sans fin si mon corps lui même n'y mettait pas un terme par épuisement (le foie en particulier).

Voilà pour Pépité votre réponse sincère et pleine de bonté et je vous en remercie, je m'excuse pour le temps de réponse je réglais justement ce soucis.

Bonsoir Modérateur,

Je peux comprendre votre questionnement cependant j'ai déjà toutes les réponses à mes questions et je sais pourquoi j'entre dans cet engrenage et c'est bien ça le pire, perdre le contrôle d'une situation que je pourrai régler est pire.

Pour votre questionnement sur ma nutrition ou mes carences ne vous en faites pas je suis très méticuleux la dessus, comme je l'ai dit plus haut je suis quelqu'un de sportif mon alimentation est toujours très bien équilibré et ce même quand je bois.

Lorsque je dis que je mange peu ce sont des aliments sains, utiles mais pauvres en calories pour éviter le stock des graisses mais je mange et m'hydrate toujours au maximum.

Bonne nouvelle ceci dit j'ai considérablement diminué cette consommation sur la semaine dernière, vos messages m'ont aidés et je dois dire que se confier comme je l'ai fais est un bienfait incroyable.

Pour ce qui est des liste je vois déjà un psychiatre et il m'aide énormément à me poser les bonnes question comme vos colonnes auraient pu le faire, je crois même déjà avoir remplis cela pour une autre raison.

Dans tous les cas cela fait un moment maintenant que cet épisode n'est plus aussi fort, il diminue plus les jours passent.

Je voudrait vous remercier tous les deux pour votre sollicitude, ne pas être seul dans ces moments douloureux cela fait un bien fou. Merci encore.

Cordialement.

Pepite - 01/12/2021 à 10h27

Bonjour Phew15,

Voilà j'ai les larmes aux yeux parce que votre sincérité m'a touchée. Parce que c'est cela que je cherche, un échange avec le coeur parce que c'est lui qui a besoin de s'exprimer.

Je vous trouve solaire et je vous remercie pour ce début de récit qui montre votre force.

C'est incroyable votre capacité à supporter ces doses. Vous avez un potentiel physiques parce que vous vous êtes entraîné, parce que vous savez vous nourrir.

Votre cerveau lui adore ce qu'il se passe et comme le corps ne l'arrête pas, il en demande toujours plus. Open bar donc.

Mais voilà, vous pouvez exploser ou imploser à tout moment et vous le savez parfaitement parce que vous êtes cultivé dans tous les sens du terme.

Numéro 1 : la peur de mourir. C'est elle que vous devez affronter. Vous avez les capacités intellectuelles pour cela.

A mon sens il n'y a pas d'autres solutions que de vous éprouver mais sur d'autres terrains que celui des produits toxiques qui finalement détruisent votre potentiel.

Numéro 2 : de quoi auriez vous envie sans vous mettre en danger ou organisé type trail...?

Numero 3 : Je pense Phew qu'il est temps pour vous de faire le récit de votre vie. Le psy va vous aider. L'écriture est aussi indispensable.

Qu'est ce qui vous pousse à vous dépasser continuellement ?

Vos parents ? Votre père ?

Moi c'est "leur absence". J'ai appris à cajoler la petite fille qui pleurait en moi en lui montrant la dame que je suis devenue. Elle chouine encore mais j'moins et je la berce. Je suis allée jusqu'au burn out et au cancer. Maintenant je prends soin de moi.

Certes les hormones déclenchées après le sport procurent du bien être (c'est chimisue) mais elles ne doivent pas favoriser la prise d'alcool dont les effets sont biaisés par leurs présences.

Qu'en pensez vous ?

Pépité

Phew15 - 07/12/2021 à 05h17

Merci Pepite pour votre réponse,

Pour la capacité à supporter les doses c'est vrai que c'est impressionnant sachant que je n'ai aucun mot de tête de lendemain ou nausée.

Vous arrivez parfaitement à comprendre mon soucis, c'est vrai mon cerveau en demande toujours plus du coup je remplis encore ét encore.

Là ou vous vous tromper c'est la peur de mourir, je connais mes limites et je ne les dépasse jamais et la mort ne fais plus peur depuis longtemps maintenant bien pire encore parfois je la souhaite, je ne devrai pas l'écrire mais vous m'en donnez envie.

J'ai des options pour palier à cette souffrance heureusement et elles sont accessibles facilement donc ne vous en faites pas je suis entourés et cette option je la prendrai bientôt. Le sport est de loin le meilleur remède à ce mal, je ne le sais que trop bien mais j'ai abandonné avec le froid et c'est là que ça a vraiment commencé donc la reprise sera bénéfique je pense.

Pour mon parcours j'ai mis 1 an et demi a me confier au psy sur ce sujet, c'est très douloureux doc je ne pourrai pas me confier ici.

Mon père a été absent pendant mon enfance à cause de son travail et je me suis rendu compte avec mon psy que cela avait été crucial dans mon malêtre comme quoi les parents sont d'une importance capitale.

J'ai de la peine pour ce que vous m'avez confié mais vous faites le bien et c'est le plus important Courage à vous sur cela.

Au contraire après 1h de footing je me sens si bien que la prise d'alcool ne me viendrait pas une seconde à l'esprit.

Il va juste me falloir trouver la cause de cet engrenage, ça peut parfois être compliqué mais je suis confiant la dessus.

Merci à vous pour votre soutien, en effet vous êtes une pépité :).

Cordialement.

Pepite - 07/12/2021 à 14h49

Bonjour Phew15,

Je vous remercie pour votre réponse que je trouve remplie de douceur.

Vous avez le potentiel pour dépasser cet incident de parcours, je n'en doute pas une seconde.

Je me fais aider par du coaching et c'est très efficace via des Mentors. Actuellement j'écoute via cette plateforme un YouTubeur célèbre qui au travers des neurosciences accompagne vers l'épanouissement de soi.

Trouvez le moyen vous aussi de vous révéler et donner vous une chance de briller.

Lorsqu'on vise la lune, si on échoue, on atterrit dans les étoiles.

Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde.

En attendant de vos nouvelles, prenez soin de la belle personne qui sommeille en vous.

Pépité

Phew15 - 21/10/2022 à 10h41

Bonjour,

Cela fait longtemps depuis mon dernier message.

J'aurais aimé dire que tout va mieux mais ce n'est pas la cas, j'en suis arrivé à faire des tentatives de suicides tellement cet état me ronge de l'intérieur. Enfin des tentatives, ce que j'utilisais comme lame était ridicule pour un bras. Je suis désolé de préciser ça.

Je l'ai envoyé un peu vite cette info mais là actuellement je suis alcoolisé, j'ai commencé hier vers minuit je crois, et je ne sais pas. Je ne sais juste pas.

J'ai fais toutes les démarches j'ai eu pas mal de passage au urgences, je suis suivis par une addictologue très compétente et le dossier pour sevrage/postcure est fait déjà, j'attends juste les réponses des cliniques.

C'est un poison l'alcool, on le comprend lorsqu'on est confronté à une addiction.

J'ai juste besoin de parler, d'en parler et de surtout dire à tout ceux qui sont loin d'une addiction de fuir ce poison.

J'étais un sportif accomplis, j'ai perdu énormément de masse musculaire mais heureusement le cardio se rattrape vite quand on a l'habitude, pas le muscle en revanche. Tout ça pour dire que ça peut toucher tout le monde.

Cordialement.

Sunshine22 - 21/10/2022 à 15h21

Bonjour,

C'est la première fois que j'écris à ce sujet, j'avoue que votre témoignage et surtout votre dernier message d'octobre m'a donné l'envie d'écrire.

Je ne sais pas par où commencer....

J'ai eu aussi une enfance très douloureuse.

Je suis diplômée, j'ai un bon travail, j'ai tout pour réussir et avoir une vie normale...mais le problème c'est l'alcool...

Ça a commencé pendant la période de confinement...mon ex petit copain buvais alors que moi je ne buvais pas d'alcool, j'ai commencée à boire pour lui faire plaisir.

Et puis avec le confinement les choses se sont empirées...

Je passe les détails de ce qui s'est passé pendant tout ce temps ça serait beaucoup trop long à raconter.

L'année dernière, j'ai rompu avec mon ex copain, je me suis inscrite à la salle de sport et franchement tout allait mieux, je vivais une nouvelle vie agréable. Je buvais mais beaucoup moins.

Et je ne sais pas pourquoi depuis quelques mois j'ai arrêté la salle et je suis tombé à nouveau dans ce cercle vicieux avec l'alcool... Voilà pourquoi votre dernier message m'a donné envie d'écrire car vous disiez que tout allait mieux et hop les choses sont pires.... c'est pareil pour moi... Je n'ai plus envie de cette vie, pourtant je ne sais pas pourquoi je continue....

Phew15 - 23/10/2022 à 14h05

Je comprends ton problème, ce sont les rechutes, premier problème quand on a eu une addiction à l'alcool, c'est pourquoi la post cure est importante ainsi qu'un suivi psy derrière afin de travailler sur la récupération du contrôle de sa volonté vis à vis de l'alcool.

Après, je donnerai des nouvelles sur la façon dont se déroule ma prise en charge et le reste si ça peut aider d'autres personnes, c'est ce qui compte le plus à mes yeux.

Courage à tous.
