

BESOIN DE PARLER ET D'AMITIE

Par **CROC33140** Posté le 13/06/2022 à 18h17

Bonjour, ou plutôt bonsoir.

Enfin je me décide, dit il en se servant son premier verre de rosé, il est 18h.

Je lis beaucoup ici depuis pas mal de temps, et si je sais déjà que je ne serai pas jugé, j'espère trouver de l'aide et les ressources pour m'aider à arrêter de boire, même si il y a 8/9 ans je buvais chaque soir une bouteille de whisky + alcool fort jusqu'à ce que je rampe jusqu'à mon lit et que depuis, je suis arrivé à une flasque de whisky de temps en temps, et environ l'équivalent de 2 bouteilles de rosé chaque soir, je sais bien que c'est anormal.

Je pense que le fait de rédiger, de m'exprimer ici, peut aider mon cerveau et nourrir ma volonté.

J'ai 58 ans, sans ami autour de moi, une vieille maman qui plonge lentement dans Alzheimer, plus de papa depuis 31 ans, pas de famille.

Très gros bosseur, je suis commerçant, et c'est à mon taff que j'ai une "vie sociale"...

Il y a 5 ans, j'ai cherché à comprendre pourquoi je n'avais pas le moral, pourquoi j'étais seul, me sentais triste et déprimé; en naviguant sur le net, il a semblé que j'étais peut-être borderline, maladie psy; j'ai voulu tant qu'à faire en avoir le cœur net; après 3 semaines de tests, le résultat : je n'étais absolument pas borderline, mais à l'évidence existaient des stress post-traumatiques; Évidemment j'ai voulu savoir, alors on a continué les tests. Ceux-ci ont fait remonter ce que mon cerveau d'enfant avait occulté.

J'ai appuyé par erreur sur Envoyer... Le rosé commencerait-il à faire effet ...? (*)

J'en étais à mon cerveau d'enfant qui pour me protéger avait occulté que j'ai été violé à 8, 9 et 11 ans; à l'époque nous vivions en Côte d'Ivoire, et mes parents m'envoyaient en France l'été en vacances; absents quand ces faits se sont passés, ils n'ont pas pu voir la détresse que j'ai forcément ressentie; je précise ici, que mon père n'a pas connu son père, mort 6 mois avant sa naissance, et que ma mère, fille unique, était d'un milieu très pauvre.

Mes démarches pour essayer d'aller mieux, psychologue clinicienne, psychiatre, méditation, ont mis en évidence carence affective parentale, blessure d'abandon;

J'ai commencé à bosser très tôt, et j'ai toujours avancé, sans regarder derrière, sans savoir prendre du temps pour moi, ni me faire plaisir, même encore aujourd'hui...

Alors oui, ce putain de passé à sans doute fait de moi l'Homme que je suis, ma réussite professionnelle, avec ses valeurs, son besoin vital de protéger et d'aider chaque oiseau blessé que je rencontre, au lieu de m'aider moi-même, comme si il me fallait montrer que je mérite d'être aimé;

J'ai commencer mes premières bouteilles de whisky à 18 ans, en boîte gay; à chaque fois que j'ai eu un peu de bonheur, je me suis arrangé pour tout foutre en l'air, sans doute inconsciemment pour justifier que je ne méritais pas d'être heureux;

Je n'ai pas vu le temps passer... je suis resté bloqué à 35 ans;

Les séances psy commencent à produire leurs effets; je m'interroge, et j'écris ici ce soir, ce que je n'ai jamais fait.

Il n'empêche que je bois chaque soir, jamais la journée, mes deux bouteilles; ces dernières semaines il m'est arrivé plusieurs fois de ne pas me souvenir de ce que j'avais mangé la veille, et même découvrir que bourré à 2h du matin, donner mon adresse à un inconnu ...

J'ai lu ici que l'arrêt de boire permettait de retrouver ou trouver une motivation à vivre. Je ne sais pas quoi penser.. Je n'ai plus de passions, il n'y aurait pas mon chien j'aurai sans doute déjà fait une connerie.. C'est écrit, c'est fait, j'ai eu du mal mais je suis content de moi de m'être exprimé comme ça.. Je vais tacher de me limiter ce soir...

J'espère que ça va me permettre d'avancer; merci de m'avoir lu; je suis en Gironde.

(*) note du modérateur : ayant reçu les 2 messages séparément j'ai ramené le 2e message ici.

18 RÉPONSES

CROC33140 - 14/06/2022 à 11h51

Juste revenu pour cocher "recevoir des notifications"

ddaniele - 14/06/2022 à 16h47

Bonjour Croc et bienvenue,

Tu recevras des messages de soutien ici, et en effet sans jugement. Nous sommes tellement semblables, traversons les mêmes écueils...

Je suis en début d'arrêt et je peux t'affirmer que ça éclaircit les idées, l'avenir, aide à l'envie de vivre.

On se réfugie ds l'alcool pensant qu'on ne tiendrait pas sans ça, et on se rend compte en arrêtant qu'en fait c'est un leurre. L'alcool éteint l'envie de vivre, empêche de voir clairement, d'être soi, d'utiliser ses ressources.

Par contre, il faut apprendre à traverser l'ennui, la solitude, les émotions négatives, les soucis du quotidien sans cet anesthésiant des émotions, et ça ça demande d'être accompagné. Tu as entamé ce travail avec les thérapeutes rencontrés, tu es accompagné par un psy, maintenant il y a l'étape sans alcool...qui viendra c'est sûr, mais on ne sait quand. D'un coup, un jour, c'est le bon (pas forcément définitif mais c'est un vrai premier jour).

Bon courage à toi, et continue à nous écrire.
Danièle

CROC33140 - 15/06/2022 à 14h02

Bonjour Danièle, merci infiniment.... j'avais ma consultation psy ce matin; je lui raconté mon inscription ici; elle était vraiment contente pour moi; hier soir pour la première fois depuis très longtemps je me suis mis au défi de ne pas boire plus de 3 verres de rosé; défi tenu... Au lieu de boire en rentrant du boulot, j'ai bu des verres d'eau; en mangeant j'ai fait durer le rosé; du coup j'ai pu m'arrêter, même si je l'avoue j'ai du me faire violence... c'est en relisant ce que j'ai rédigé ici que j'ai tenu bon; je vais voir ce soir... je n'ai pas plus de deux verres dans le cubi.. Vais-je être capable de ne pas aller en racheter un.. Je ne sais pas encore; peut-être que passer du tout ou rien est un trop gros challenge pour le moment ?

A nouveau merci pour ton message; je suis obligé d'admettre que ça me fait un bien fou...
Bon courage à toi aussi.

ddaniele - 15/06/2022 à 19h50

Bien contente d'avoir pu t'aider un peu. Tu n'es pas seul. Nous traversons tous, à des moments, ce que tu ressens. Il y a encore trois semaines, je n'aurais jamais tenu avec seulement deux verres devant moi pour la soirée, j'aurais trouvé le moyen d'en racheter avant de rentrer, ou de piquer discrètement une bouteille ds la cave, dès que mon mari aurait eu le dos tourné. Quelle énergie dépensée, quels calculs à faire (j'ai tjs caché mon alcoolisme).

Quoique tu fasses ce soir (en racheter ou pas), tu as fait un pas énorme hier en te limitant, en trouvant des stratégies pour le faire, en écrivant sur le forum, et tu ne dois pas te juger sévèrement. On fait au mieux, à l'endroit où on est, à chaque moment de la vie.

Je te souhaite une belle soirée
Danièle

CROC33140 - 16/06/2022 à 10h00

Bonjour; et bien je n'ai pas pu ne pas aller chercher un cubi; réussi non sans mal à ne pas dépasser 4 verres. Je ne suis pas bien ce matin... Honte et colère

ddaniele - 16/06/2022 à 17h27

Tu t'es limité avec courage à 4 verres, bravo!
Pas de honte, ni colère, ce qui arrive est normal, le cerveau habitué aux "récompenses" et le toxique qu'est l'alcool vont t'embêter encore souvent, difficile de perdre une habitude, encore plus si celle-ci transforme les pensées, la personnalité, inhibe plein de fonctions de vie. Continue sur ta lancée, à chaque soir sa bataille avant de gagner la guerre.

Par contre, par expérience, je suis persuadée (qd on est alcoolique) qu'il est plus simple de ne plus boire du tt que de se limiter.
Bonne soirée à toi.
Danièle

Olivier 54150 - 16/06/2022 à 18h39

Bonjour Stéphane.

D'abord mille fois bravo pour ton chemin parcouru.
Voir les problèmes c'est déjà les résoudre.

Réussir à diminuer à ce point c'est très fort.
Surtout ça peut éviter pas mal de soucis.

Arrêter net lorsqu'on bois beaucoup c'est hard, un suivi médical est quasi obligatoire à cause de la dépendance physique et des symptômes.

Prend ton temps et ne culpabilise pas. J'imagine la frustration qu'il y a de limiter, compter les verres. C'est super dur.

Je ne vais pas t'énumérer les bénéfices, avantages à ne pas consommer d'alcool. Si tu lis un peu le forum, tu sais.
Garde ancrage ici, écrire "sans modération" est très salvateur.

Bientôt tu te feras le pari à toi même : 24h sans une goutte. Une étape sera franchi.
Dix fois 24h et il n'y aura plus une seule trace d'alcool dans ton organisme.
La vie change, c'est une révolution personnel, une aventure incroyablement bénéfique à tout les niveaux.

À très vite.
Oliv

CROC33140 - 16/06/2022 à 20h05

Bonsoir à vous Danièle et Oliv,

Merci de votre présence et soutien; Il est 20 h; ma présence à cette heure est volontaire; je me dis qu'à l'heure de mon rosé habituel, me connecter, lire, écrire, ça peut m'aider à ne pas appuyer sur la pédale..

J'ai bien noté ton conseil Danièle, quand au fait qu'il est plus simple de ne pas boire plutôt que de se limiter; je crois que je ne suis pas encore prêt ... J'ai lu ici qu'il était conseillé de se fixer une date pour les 1eres 24h sans alcool; je pense que je vais prendre cette option; en espérant que ça n'est pas une façon vicieuse de me dire inconsciemment " d'ici là tu peux"... Je vais tâcher comme hier soir de ne boire que quelques verres; 20h03 pour l'instant 1 verre. j'ai gagné 2 heures..

Merci, et prenez soin de vous... Stéphane

CROC33140 - 16/06/2022 à 23h44

23h42, 5 verres; je viens d'arroser dehors sans tituber; je vais me coucher.. touché mais pas bourré;;

ddaniele - 17/06/2022 à 12h49

Bonjour Stéphane,

Super, encore une soirée de gagnée!

ça te demande sûrement bcp d'attention, de ruse, de rigueur, bravo à toi.

Qd je te disais c'est plus simple d'arrêter, c'est un constat mais ce n'est pas la panacée pour tt un chacun, et puis il faut être prêt, ça se décide parfois comme ça d'un coup et parfois (souvent!) ça demande un travail immense et long, accompagné par des médecins, des médicaments, etc...

Cela fait des années que je me dis qu'il faut que j'arrête (bien plus le soir bourrée ou le matin au réveil que ds la journée, qd le craving revient...), je me suis donnée des dates de départ, ai pris des médocs (revia, selincro, baclofène jusqu'à 300mg/jour), rien n'a fait, ce n'était pas mon moment.

Et là, au détour d'une hospitalisation, l'enclenchement, lundi cela fera 3 semaines sans une goutte d'alcool, sans aucun médicament, sans aucun effet physique.

Bien sûr tt reste fragile, ça peut s'arrêter demain, mais j'espère malgré tt ne jamais replonger ds ce marasme qu'était ma vie avant.

Un jour après l'autre comme on dit, et c'est ce que tu fais chaque soir, continue de prendre soin de toi.

Bon courage.

CROC33140 - 17/06/2022 à 17h00

Merci Danièle; je vais tâcher de continuer à me limiter, et peut-être me fixer une date pas trop lointaine comme je disais, juste pour voir, un soir..

J'appréhende un peu demain soir et dimanche soir; en effet je suis en week-end le dimanche et le lundi. Donc sans contact aucun, pas tenu d'aller bosser..

En même temps en relisant le message d'Oliv, je me dis qu'il est logique de ne pas pouvoir changer tout du jour au lendemain; j'ai commencé le chemin, j'espère que j'y arriverai

En tout cas merci encore; et 3 SEMAINES LUNDI ? WOJAOU !!!!! BRAVO !!!

Olivier 54150 - 17/06/2022 à 19h47

Hello Stéphane, daniele

Un petit encouragement pour ce soir.

Ce serait peut être sympa d'associer cette arrêt à une activité. Quelque chose qui te plaît où qui t'as plus dans le passé.

Jardin, écriture, sport, rencontre (hors milieu alcool bien sûr), instruments de musique... Peu importe...c'est infini...

Alors cela peu paraître un peu fade au début, c'est normal...ton cerveau et piégé par l'éthanol, il va le réclamer encore et encore et faire passer le reste en second plan.

Peut-être aussi lire quelques articles sur les craving... quelques témoignages.

Mais garde ton fil ici. C'est le tien et il y a des professionnels derrière, ça rassure, c'est des pro... Et pourquoi pas les appeler...

Prépare un maximum de flèche à ton arc, il vas y avoir pas mal de verre à dégommer 😊

Bravo Danièle, 3 semaines... La vie doit pas mal changer. C'est pas gagné, bien sûr, mais ce ne sera jamais le cas. Le premier verre fatal guette longtemps, très longtemps. Malgré mes années d'abstinence, j'en ai encore peur. L'alcool est partout.

Courage.

Oliv

Mag32 - 19/06/2022 à 09h59

Bonjour croc

Je viens de m inscrire sur ce forum

Je suis très touché par tout ces témoignages

Moi je suis dans une impasse totale l alcool est un train de me détruire malgré ça je continue malgré que cela me dégoûte !

J'espère sincèrement que pour vous ça ira continuer dans votre lancer bravo

ddaniele - 20/06/2022 à 12h26

Bonjour Stéphane,
Comment vas-tu en ce deuxième jour compliqué à passer, et ces deux soirées...?
Qu'as-tu prévu de faire aujourd'hui pour passer une bonne journée de congé?
Bien à toi.
Danièle

CROC33140 - 20/06/2022 à 17h16

Bonjour Danièle, Oliv, Mag32,
Pour répondre à Oliv, je ne me connais pas vraiment d'activité(s) qui pourraient me plaire... Je me suis détaché de beaucoup de choses; certes depuis quelques mois à peine j'ai redécouvert le plaisir de faire, de m'occuper de mon potager et de cuisiner mes premières courgettes; (il y en a une belle qui vite ses derniers instants dont je vais m'occuper ce soir...) Je comprends en même temps ce que tu veux dire; je ne joue plus de guitare, je ne chante plus; ceci dit le hasard (?) m'a amené à rencontrer une nouvelle personne, avec laquelle j'ai partagé un panaché bien frais au bord d'une rivière hier après-midi, dans une ginguette que j'ai découverte; étrangement cette personne chante, s'occupe de la communication d'une école de musique ancienne; J'ai décidé de m'obliger à aller assister au concert de fin de saison d'une chorale qui m'avait sollicité pour que je les rejoigne; A suivre...
Je crois qu'en fait ce qui m'est le plus difficile c'est la solitude, aucun échange quand je ne travaille pas; Sauf ici désormais Mag32, surtout si tu le souhaites, n'hésites pas à t'exprimer...
Alors samedi soir, je me suis offert un resto; pas d'apéro, 1/4 de rosé, 1 litre d'eau; rentré à la maison, 4 verres et STOP, difficilement... Hier dimanche une grosse grasse mat, pareil aujourd'hui; un barbecue/ratatouille, et craquage car 6 verres de 25 cl de rosé; sans doute très touché par cet échange inattendu d'hier après-midi...
Aujourd'hui, grasse mat donc, petit dej à midi, un peu de boulot, et oui..., kiné à 15h, depuis encore un peu de boulot... re oui...^^; il est 17 h; l'intendance à été gérée, et me voilà ici;
Danièle, 3 semaines révolues donc aujourd'hui !!! Voudrais tu me narrer ce qu'a généré cet arrêt, les premières heures, les premiers jours et aujourd'hui ce lundi 3 semaines après ?
Je continue j'espère à intégrer que l'unique solution va consister à arrêter complètement; (j'ai relu Oliv et d'autres); je ne serai pas alcoolique si je savais gérer quelques verres seulement; je commence à avoir de plus envie de m'occuper de moi, on dirait que mon estime de moi s'améliore un peu.... A suivre... Merci merci merci
Ce soir, re barbecue, la fameuse courgette du jardin, peut-être quelques accords de guitare pour voir. Je dois me lever plus tôt que d'habitude demain, alors je vais essayer de ne pas dépasser 3 verres.
J'ai une question : votre avis sur les groupes de paroles (Vie Libre, les AA,) ? J'ai regardé, il y a les deux pas super loin de chez moi; savez-vous si ça permet aussi de rencontrer de nouveaux amis ?
Merci Oliv, merci Danièle, n'hésites pas MAG32
Bien à vous

CROC33140 - 20/06/2022 à 17h37

Oliv,
A chaque fois j'oublie; merci pour le site que as créé; quand j'y serai arrivé, ce sera aussi grâce à lui.

ddaniele - 21/06/2022 à 12h30

J'avais répondu en long en large mais j'ai l'impression que ça n'a pas été mémorisé 😞
Je recommence :

Bonjour Stéphane, tu mets en place des stratégies pour contourner ton craving, bravo, c'est une super première étape, qui demande bcp de volonté. Ne t'en demande pas trop, tu sais que le chemin est long, un pas après l'autre.

Tu me demandes de me raconter un peu, avec plaisir mais je vais le faire sur mon fil afin de ne pas "polluer" le tien.

J'entends ta solitude, difficile ds ces conditions de ne pas chercher la compagnie de ce faux ami qu'est l'alcool.
On pense qu'il nous aide à se sentir moins seul mais l'alcool lui-même isole.
Qd je buvais quotidiennement, je ne voulais faire que ça, plus envie de sortir, voir des gens, accompagner mon mari faire qqs achats, me promener, faire du sport... ces envies reviennent à présent, et seront d'autant plus utiles pour me faire sortir de la maison, pour me faire éviter de boire, pour m'occuper...

Pourquoi ne t'inscris-tu pas à un site de rencontres, ou à une assoc qui propose des sorties ds ta ville?
Quant aux assoc type AA, j'aurais adoré pouvoir y aller car je pense que ça aide encore plus que le forum, mais comme je ne veux pas qu'on sache que je suis alcoolique je ne peux pas me permettre d'y aller.
Vas-y toi, je suis sûre que tu y feras de belles rencontres et que ça peut t'aider.

Bonne journée à toi
Danièle

pistachon - 25/06/2022 à 12h24

bonjour, je suis 1 ancien du baclofene (4 ans) je buvais 3 btles de vin jour, apres 1 an de baclo ,le miracle s est produit l indifference (23cps jour)

mais apres plusieurs mois , l alcool est revenu petit a petit , et je stagne a 6verres de vin et 2 canettes de biere , je ne

je ne veux plus recommencer le baclo, trop contraignant

j ai commence le selincron il y a 4 jrs, mais comme toutes et tous ,j ai 1 gros soucis d insomnie, quel medoc me conseillez vous?

est ce vrai que cet E.I s atteneue? car sinon, c est impossible , autant la journée ca va bien, avec reduction de 6 verres a 1 ou 2
MERCI et courage a nous
