

ENTRE DÉCISION, VOLONTÉ ET RÉALITÉ

Par **Newlife** Posté le 07/09/2022 à 06h51

Bonjour

Comme tous sur ce forum, je vais parler de mon alcoolisme (1ere fois que j'en parle ouvertement).

Cela fait 3 jours que je ne bois plus et j'espère que je pourrai dire 4 en cette fin de journée.

J'ai commencé à boire chaque jour il y a 7/8 ans. A chaque fin de journée. Histoire de me détendre après le boulot et les enfants.

Suite à ma séparation houleuse, j'ai commencé à boire plus que de raison et de l'alcool fort (whisky). Cela me permettait d'oublier mes soucis, d'atténuer mes angoisses, sans rien résoudre dans le fond....

Je me suis mise dans des états pitoyables, même en présence de mes enfants. Je me sentais donc énormément coupable et malgré ma décision d'arrêter, pour eux, par honte, je replongeais systématiquement pour oublier ma culpabilité (bonjour le cercle vicieux!)

Certains de mes proches n'ont pas étaient dupes. Ils ont tenté de me raisonner....mais les émotions ont la fâcheuse tendance à prendre le déçu sur la raison....et je n'avais qu'une envie : faire taire ses vagues d'émotions qui m'envahissaient ! Donc hop, 1 verre, 2, 3 et la bouteille y passer.

En plus, j'étais dans cette honte que je n'osais pas en parler, que je disais aux personnes que ce n'était qu'un coup de mou et que là je lâchais prise...sans leur préciser que mon coup de mou était quotidien...

J'ai caché mon état par honte car je savais que ce n'était pas bien pour mes enfants et surtout pour moi-même.

Mais c'est plus fort que soi, plus fort que votre volonté car les émotions prennent le déçu et deviennent incontrôlables.

Pourquoi ne pas avoir consulté ? Un seul mot : la honte.

Je ne sais pas si je tiendrai mais j'ai eu comme un déclic depuis peu. Et chaque matin, je me fixe un objectif du jour : celui de ne pas acheter une seule bouteille ce soir, en rentrant. Depuis 3 jours je m'y tiens.

Qu'est-ce qui fait que aujourd'hui je viens sur ce site et qui me fait dire que je ne replongerai pas ? Rien. Juste que je suis dans un autre état d'esprit différent des autres fois.

Lequel ? J'ai lâché prise, non dans l'alcool mais dans ma tête. Je mène une thérapie depuis 5 ans pour tenter de régler mon problème de fond. Je n'ai jamais parlé de mon alcoolisme qui n'était, pour moi, que l'expression de ce problème....

Je ne dis pas que tout est résolu, je ne dis pas que je ne replongerai pas car je sais que je suis sur le fil du rasoir. Je dis juste que mon état d'esprit a évolué, ce qui me permet d'appréhender ce nouvel épisode d'arrêt de l'alcool, de manière différente et qui me permet, enfin, d'oser en parler sur ce site que je lis régulièrement.

Belle journée à vous tous et merci à vous tous pour vos témoignages qui m'ont aidée à franchir le pas.

14 RÉPONSES

Profil supprimé - 07/09/2022 à 13h22

Bonjour Newlife

Ok, je ne suis pas le mieux placé pour vous fournir un témoignage encourageant. Mais je pense qu'il peut être d'un certain réconfort de savoir que vous avez été lue et qu'on a bien sûr compris votre mal être par rapport à cette situation.

Ce qui pourrait vous rassurer, c'est de savoir que les 9/10èmes des intervenants sur forums ont vécu des souffrances similaires (pas moi car je suis un peu un monstre d'inhumanité et que j'ai abandonné tout le monde pour la boisson).

Certaines personnes ne tarderont pas à se manifester pour vous venir en aide.

Soyez patiente

Bien amicalement

Newlife - 07/09/2022 à 14h58

Bonjour

Merci de m'avoir lu.

Je me permets de vous poser la question "pourquoi vous considérez-vous comme un monstre d'inhumanité".

Je suppose que vous avez déjà dû raconter votre histoire. Aussi, vous n'êtes pas obligé de répondre à ma question.

Bien à vous

Profil supprimé - 07/09/2022 à 16h14

Peut-être parce que j'ai perdu tout espoir et toute envie de m'en sortir, je suis un "électron libre" toléré sur ce forum.

Cela ne m'empêche pas d'avoir conscience du processus et des conséquences terribles de cette addiction, d'aider si je le peux et qui peut l'être encore.

Bien amicalement

Profil supprimé - 07/09/2022 à 16h58

Peut-être aussi que j'ai éjecté tous mes proches, mes enfants pour les préserver. Ils me détestent mais au moins ne souffrent pas de mes souffrances (souffrance moins 50%). Toujours ça de gagné. C'est ça la vraie réponse à mon inhumanité.

Newlife - 08/09/2022 à 06h43

Bonjour
Je vous remercie pour votre sincérité. Personnellement, et sans jugement de valeur, préserver les autres de soi-même n'est pas une inhumanité....bien au contraire.

Navrée d'être intrusive, mais savez-vous ce qui vous a conduit vers cette addiction ? A priori vous avez tenté d'arrêter, aussi, pouvez-vous expliquer ce qui vous a fait replonger ?

Bien à vous.

PS : j'en suis à mon 4ème jour sans. J'appréhende un peu le weekend mais je garde confiance.

Profil supprimé - 08/09/2022 à 11h38

Newlife
Tout d'abord, encore bravo pour votre témoignage sur un autre fil de discussion auquel j'ai répondu un peu plus tôt. Je sais, ce n'est pas marrant mais la lecture du degré d'alcool sur les bières fut une de mes recherches fondamentales après avoir abandonné les alcools forts 😊 .

Ok... Durant mes courtes périodes d'abstinence, voilà ce qu'il se passait :

Chaque matin, même quand je ne suis pas abstinent en fait, je me sens bien et me dis que je ne boirai pas "aujourd'hui", pourquoi gâcher ce bien-être.

Quand vient le moment du "chatouilli", le débat commence. Si je suis plus fort que "moi", j'y arrive. La journée passée, je suis fier de moi et j'ai espoir pour le lendemain.

Mais tout est aléatoire... A la moindre contrariété, je replongeais. L'équilibre est plus que précaire. Je préparais ma défense mentale, je révisais mon auto-argumentation mais le vol d'une mouche suffisait à tout faire s'effondrer.

C'est mon expérience, elle n'a pas valeur solution avec un grand "S". Nous sommes tous différents.

Bien amicalement

Profil supprimé - 08/09/2022 à 11h40

PS : C'est un burnout au boulot qui m'a fait plonger.

Profil supprimé - 08/09/2022 à 11h55

Re désolé

Je percute sur PS du we. Là, ça va être jouissif car vous passerez le cap ! Le meilleur est lorsque vous verrez votre entourage boire l'apéritif et que vous vous ferez plaisir avec les petits fours. Vous vous rendez compte que la soirée peut-être super sympa sans que vous n'ayez touché une goutte d'alcool.

Je suis toujours consommateur, il m'arrive d'être invité à des soirées (certaines personnes s'obstinent à m'apprécier... grrrr). Je ne bois jamais lors de ces soirées et j'y prends toujours du plaisir.

L'apéro par courtoisie un piège fatal pour une personne abstinent.

Newlife - 08/09/2022 à 12h31

Merci pour votre témoignage.

Bizarrement, je bois que peu en "société". Je bois surtout avec moi-même et mes proches.
Ma pire ennemie : moi-même.

J'ai plongé dedans lors de mes problèmes de couples et la spirale ne s'est pas arrêtée après la séparation, au contraire...
La séparation n'a pas été simple (laquelle l'est vraiment ?). Disons que le plus mauvais de l'être humain ressurgit dans de telles circonstances.

Pour atténuer les coups physiques et psychologiques, j'aurais pu me tourner vers un psy, une aide extérieure, des médicaments...

Mais non car je pensais, à tort, être plus forte que tout ceci car j'en avais vu d'autres.

Alors on prend 2 verres remplis plus que de raison, histoire de faire taire cette douleur, ses émotions et son cerveau. Le problème c'est que la douleur s'habitue à cette dose. Elle crie plus fort pour se faire entendre.

Alors j'en remettais une dose, toujours plus forte pour la faire taire.... jusqu'au jour où c'est mon cerveau qui a décroché le 1er. Black out.
Je me réveille dans le salon vaseuse, la bouteille vide.

Je me promets d'arrêter...mais la douleur revient sans cesse, sans cesse, sans cesse....

Par moment, j'avoue, je voulais crever tellement je n'en pouvais plus.

J'ai pris la voix de la psychanalyse car je pensais devenir folle. 1ère fois que je consultais. J'ai été écoutée, comprise sans jugement.

Rassurée même de ne pas être folle.

Je n'ai pas évoqué mon alcoolisme à l'époque car je savais que ce n'était pas le fond du problème mais qu'une expression de ce dernier.
Cette psychanalyse n'a pas été simple car il a fallu accepter certaines choses que je refusais de voir (ce fameux déni !).

C'est dur d'ouvrir les yeux d'accepter ce que l'on voit...

Bien à vous.

Profil supprimé - 08/09/2022 à 13h23

Vous parlez de psychanalyse, de consultations de psychologie ou psychiatrie exactement ?

Newlife - 08/09/2022 à 15h01

Bonjour
J'ai entamé une psychanalyse avec un psychologue dont c'est l'une des spécialité.
Je n'ai pas voulu voir un psychiatre Je me refusais à tout traitement avec médicaments car j'avais déjà le mien....l'alcool.
Cela peut paraître absurde mais sinon m'avait proposé des médocs, je les aurais pris, je n'aurais pas dit non. Et là le parfait combo :
Médoc et alcool.

Profil supprimé - 08/09/2022 à 16h11

Re
Le cliché : combo alcool médoc est de la m...
La diminution puis le sevrage se font souvent à l'aide de médocs adaptés et pas forcément antagonistes.
Seul un psychiatre, de préférence spécialisé peut vous offrir une opportunité.
L'alcoolisme nécessite des soins d'urgence. La psychanalyse peut prendre des années avant de faire émerger la moindre flatulence
émotionnelle et coute une blinde.
Il vous faut entrer dans le vif du sujet maintenant Newlife. Ce n'est pas juste un coup de blues !

Newlife - 08/09/2022 à 17h32

Re-
Cela fait 5 ans que j'y suis en thérapie. Oui cela coûte de l'argent mais pas plus que le coût de l'alcool dépensé par mois (et s'y je rajoute
à cela les clopes)
Ce n'est pas le vif que j'ai attaqué mais le fond.
Je suis d'accord avec vous sur le cliché Médoc/alcool puisque je le dis moi-même.
Mais c'est comme tout. On n'a nos propres préjugés, barrières, idéologies, superstitions....

Today - 08/09/2022 à 18h09

Bonjour newlife.

Même profil que le vôtre avec des variantes.
Comme vous couple dysfonctionnel avec alcoolisation quotidienne le soir.
Comme vous séparation.
Comme vous maintien de l'alcoolisation après rupture.
Comme vous suivi psy depuis plusieurs années sans que l'alcool en soit le sujet principal.
Comme vous j'ai fait subir à mes enfants mes alcoolisations.

Ensuite une 1ère prise de conscience pendant laquelle j'ai arrêté de boire pendant 3mois.

Et puis j'ai rencontré quelqu'un....et par "solidarité" dite de convivialité, je prenais l'apéro....puis j'ai enterré une personne très proche. Et
c'était reparti crescendo...lentement mais sûrement. Quel bien fou de pouvoir m'évader et ne pas avoir à affronter ce deuil qui se
cumulait aux autres non achevés.
Et puis ça m'empêchait aussi de voir qu'avec ma nouvelle relation je repartais dans le même dysfonctionnement que celle d'avec le père
de mes enfants.

Il y a plus de 11mois....un matin comme un autre qui faisait suite à mon alcoolisation habituelle de la veille (pas bu plus), je me suis
retrouvée en pleine panique, une sensation de burn out, d'étouffement, une anxiété jamais ressentie à ce stade. Un tel dégoût de moi !
Un bel uppercut dans la "gueule"! Ça ne m'a pas quitté de la journée.
L'arrêt total a été ma décision d'urgence.
Un passage chez le médecin pour poser la valise "je suis alcoolique et je vais avoir besoin d'aide cette fois-ci".
Après ça a été un jour à la fois....pas de belles promesses de "demain j'arrête !" pas de "je vais me limiter".
Pas de "je le fais pour mes enfants". Mais pour moi. L'instinct de survie ??
Les 1ers temps ça a été juste, non ce soir je ne bois pas...si l'envie se pointait me dire que ce n'était qu'une envie et qu'elle allait passer
dans 7-10mn et la laisser s'en aller. Jour après jour. Pas plus. Pas à me demander si cela allait être définitif. Juste aujourd'hui.

Tel que je le vois aujourd'hui, l'alcool a été un amant pour moi au moment où je ne pouvais pas plus. Ma béquille. Il m'a sauvé un temps.
Mais il était temps pour moi de sortir de cette relation toxique...car oui je suis la pro des relations toxiques !

Je rejoins jumbo sur le fait qu'une aide médicamenteuse n'est pas à exclure. J'ai eu des anxiolytiques au début pour aider au sevrage
physique....des vitamines aussi.
Je n'ai pas poursuivi les anxios car je ne voulais pas passer d'une addiction à une autre. Mais là dessus chacun est différent.
J'en ai toujours sous le coude. C'est purement psychologique. Ça m'a rassurée longtemps de savoir que j'en avais au cas où un craving
intense me tomberait dessus car mieux vaut un anxio que la bouteille.

J'ai écrit ici, lu pas mal aussi ici et ailleurs.
Mais j'ai aussi pas mal écrit seule pour moi seule.
Ça m'a aidé.

Après chacun voit ce dont il a besoin pour détourner l'envie, casser les habitudes....lecture, cuisine, sport, manger plus tôt, méditation,

yoga...ect....ect...

Je n'ai rien fait de tout cela. Je me suis plutôt centrée sur moi et n'ai pas voulu de leurres.

Faire quelque chose....encore "faire"! J'en avais marre de toujours faire quelque chose, alors j'ai appris à ne rien faire, à savoir me foutre la paix.

Maintenant, je vais aller faire du sport car j'en ai envie et non par besoin de combler un vide.

Je ne me pose plus cette question de savoir si un jour je "pourrai" boire "normalement" parce que maintenant je m'en fous de l'alcool.

Les sorties, les week-ends....refuser un alcool à l'apéro n'empêche pas de trinquer.

Moins drôle les soirées sans ? Bah c'est probablement parce qu'en fait elles devaient déjà pas être si drôles que ça avant !

L'abstinence a en cela de bon d'enfin voir ce que nous avons accepté mais qui ne nous convenait pas.

L' incompréhension des autres face au refus de boire un p'tit verre, juste un parce que ça va pas te tuer (celui là non, mais les suivants sûrement)....on s'en détache à la longue. Et les remarques s'arrêtent (ou alors je m'en fous royalement maintenant, c'est plutôt ça).

L'abstinence m'a permis de ne plus accepter ce qui ne me convient pas, sans regret. Ça fait un tri parfois dans les "pseudos" amitiés.....

L'abstinence m'a permis de ne plus m'embarrasser de pas mal de choses en sachant m'écouter et croire suffisamment en moi pour suivre mon instinct.

L'envie d'un verre pour moi aujourd'hui équivaut à une sonnette d'alarme (ce qui était déjà le cas quand je m'alcoolisais)....c'est le signe que quelque chose me force à aller à contre-courant de mes valeurs et attentes.

Et ça, c'est fini !

Un jour à la fois....hier c'est passé....demain n'est pas encore là.

Se foutre la paix et arrêter de se mettre la pression...

À bientôt
