

## ALCOOL, TROUBLE BIPOLAIRE, DÉTRESSE TOTALE

---

Par **LorneBraddock** Posté le 20/09/2022 à 23h53

Bonjour,

J'ai mis beaucoup de temps à partager mon expérience, à oser demander de l'aide. Déjà pour commencer je bois depuis 10 ans, ma consommation a été de plus en plus excessive. Jusqu'à finir par tout perdre, je savais pourtant que c'était inévitable, j'avais entendu beaucoup de témoignages ou même témoin des ravages de l'alcool.

J'ai toujours eu des difficultés sociales, énormément lorsque j'étais adolescent, le trouble psychiatrique n'était pas abordé du tout à l'époque ( j'ai aujourd'hui 35 ans ). Je me suis séparé douloureusement de la mère de mon fils il y a 10 ans, je suis hypersensible et j'ai du mal à contenir mes émotions, pourtant j'ai souffert silencieusement, pour un homme c'est très mal vu d'être sensible, enfin c'est ce que tout le monde me faisait comprendre, même ma famille, qu'il fallait être un homme maintenant et ne pas faire de manière. J'ai finis par me détester, tout le monde disait que c'était ma faute, que je n'avais rien pour moi, donc je l'ai cru.

J'ai donc commencé à me réfugier dans l'alcool, il y a 10 ans je pensais que j'étais simplement dans une mauvaise passe, j'étais loin de penser que j'avais des problèmes psychiatrique. Enfin voilà, au départ je travaillais encore donc j'achetais une bonne bouteille par plaisir mais quand même pour oublier que j'étais en souffrance, je voyais peu mon fils, comme beaucoup de papas séparés, ce qui était encore plus dur. Il m'a aidé à tenir le coup.

Je n'ai plus travaillé pendant des années donc je buvais de plus en plus. Je ne vais pas raconter ces dernières années en détail ça serait trop long. Aujourd'hui je suis à l'agonie, je veux me faire aider, je suis suivi depuis plus d'un an pour trouble bipolaire et d'autres troubles très difficile à maîtriser, le problème c'est que je suis confronté à des médecins addictologue ou même psychiatre qui n'ont pas conscience de la gravité de ma situation ou de mon état mental, malgré le fait que j'ai été hospitalisé après deux tentatives de suicide. Je n'ai pas vu mon fils depuis plus d'un an, c'est un crève cœur, c'est la pire chose qui pouvait m'arriver. J'ai ma part de responsabilité, mais sa mère a trouvé plus simple de complément m'écarter de sa vie. Difficile en vérité de la blâmer.

J'ai la volonté d'arrêter de boire, actuellement des spécialistes m'aident pour y arriver. Mais je suis pessimiste quant à l'avenir. Merci si vous m'avez lu entièrement je voulais en parler parce que j'aurais aimé être plus fort.

### 3 RÉPONSES

---

**Today** - 24/09/2022 à 01h14

Bonsoir lornebraddock.

Bienvenu sur ce forum.

Moi je vous trouve plutôt fort contrairement à ce que vous pensez de vous.

Votre récit le prouve:

\* un trouble bipolaire diagnostiqué tardivement et donc aussi traité tardivement. Vous avez tenu toutes ses années malgré tout et sans soutien.

\* vous entamez la démarche pour vous sortir de l'alcool en parallèle.

Avez-vous évoqué avec les addictologues et psychiatre la possibilité de faire une cure ? Cela vous permettrait de pouvoir faire une pause, d'être soutenu, ne pas vous retrouver seul.

Concernant votre enfant, j'en suis vraiment désolée pour vous que vous ne l'ayiez plus vu depuis plus f'un an. Mais ce n'est peut-être pas irréversible.

Vous commencez à prendre soin de vous....cela prend du temps après de si longues années de souffrance. Soyez indulgent vis-à-vis de vous-même, bienveillant et patient.

Vous ne vous trouvez pas assez fort....c'est votre lecture de vous-même. Car moi à la lecture de votre message, je l'ai sentie cette force qui est là et qui se fraye un chemin pour se révéler. Elle est en vous tout simplement. Écoutez là.

Concernant l'alcool (et pour beaucoup de choses), c'est un jour à la fois. Pas plus. Avancer à son rythme, accepter qu'il y ait des pauses par moment....pas après pas...et petit à petit les choses se mettent en place, en douceur.

N'hésitez pas à venir écrire ici aussi. Mettre des mots sur des maux a un pouvoir souvent libérateur....

A bientôt

---

**LorneBraddock** - 26/09/2022 à 09h44

Merci Today pour votre réponse, j'ai perdu toute confiance en moi et j'ai du mal à parler aux autres. Je sais que j'ai eu la force de tenir jusqu'ici sans le moindre soutien médical ou psychologique mais j'aurais aimé affronter les choses sans me réfugier dans l'alcool et avec plus de maturité, la tête haute.

Un rdv est prévu dans pas longtemps avec un médecin pour envisager une cure, je me dis que je vais dans le bon sens, il le faut. Depuis l'année dernière c'est vraiment difficile, je ne pensais pas un jour devoir autant souffrir sans le moindre répit. Après c'est comme ça, j'endure tant que c'est encore possible.

---

**Today - 27/09/2022 à 00h42**

Bonsoir lornebraddock.

Affronter sans alcool, la tête haute....

J'aurais aimé aussi mais ça n'a pas été le cas.

Aujourd'hui je vois cela différemment. Je suis juste humaine.

J'ai fait avec les moyens du bord à cette période là de ma vie car je ne pouvais pas faire autrement.

Ça peut paraître bizarre à lire mais cet alcool a été comme un bon ami à une époque afin de taire cette souffrance que, sans, je n'aurais pas su gérer à ce moment là, afin de mieux la supporter.

Mais c'était une relation toxique sur le long terme donc elle devait avoir une fin.

Vous ne devez pas avoir honte de vous. Vous avez fait comme vous pouviez tout simplement.

La honte ne sert à rien, elle encombre et nous ralentit, nous empêche d'avancer.

Laissez-là s'en aller.

Devoir autant tant souffrir.

Je crois qu'il faut parfois avoir touché le fond pour pouvoir rebondir.....c'est un peu comme à la piscine, on remonte plus vite avec l'impulsion du fond.

Il m'a fallu aussi un jour avoir eu cette impression d'être arrivée au bout du bout....soit je restais au fond, soit je me servais de ce fond pour me booster.

J'ai choisi cette impulsion....non sans crainte car plus ce "filet de sécurité" qu'était l'alcool.

J'en suis à un peu plus d'un an aujourd'hui.

Dire que cela a été un jeu d'enfant ? Non, pas vraiment. Avoir confiance en soi....pas facile facile ! Mais c'était là, un tout petit peu au départ....alors je me suis accrochée à ce tout petit bout de moi émergeant, fragile et hésitant. J'ai décidé de lui accorder du crédit, d'y croire....miettes après miettes....

Une année....et surtout un sacré bout de chemin ! Une belle aventure....et qui n'est pas encore achevée.

Croyez en ce petit bout de vous qui émerge....laissez lui de la place. Petit à petit....pas après pas.

Vous pouvez vous faire confiance....cela se sent dans vos écrits.

Voyez déjà le chemin parcouru....vous faites face aujourd'hui rien qu'en venant l'écrire ici et en ayant entamé les démarches de soins. Je me répète, mais soyez bienveillant vis à vis de vous, accordez-vous de la patience....

A bientôt

---