

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# BESOIN D'ÉCRIRE

---

Par **Rk** Posté le 21/09/2022 à 01h06

Bonsoir,

J'arrive ici car besoin de poser des mots sur un état. Pas glorieux comme vous pouvez vous en douter.

Peinture rapide du contexte : alcoolique depuis au moins 15 ans, et consommation en augmentation ces dernières années/mois. Quand je dis augmentation, je parle des 3/4 pintes (fortes) 1 jour sur 2, à 6/8+ pintes quotidiennes depuis environ 1 an. Toujours en soirée, jamais de manque avant 18h.

Un sevrage de 15 jrs en mai, et l'été est passé par là. Rechute, et ajd une consommation presque supérieure à l'avant sevrage. Pourtant je suis suivi, hôpital de jour, csapa, psy, etc. Et malheureusement je ne peux que faire le constat d'un échec.

Échec de ma consommation quotidienne, échec quand je ressorts en voiture comme ajd pour acheter les 2 pintes qui me manquent/rassures. Échec d'être esclave de ce produit.

Je n'en peux plus en vérité, j'ai beau être aidé, rien ne marche. J'écoute et suis convaincu des conseils de mes médecins, mais quand l'heure arrive, rien n'y fait. Je bois... encore et toujours... et je m'endors, ne me rappelant pas de la veille, dégoûté de moi-même, dégoûté de ne pas maîtriser, et incapable de quoique ce soit le lendemain... jusqu'à 18h où tout redevient possible...

Un second sevrage est envisagé, mais je le sens voué à l'échec... Le retour à la maison restera l'épreuve impossible... Et pourtant je suis soutenu : une femme compréhensive, des enfants formidables... mais putain ce sale cerveau je ne le maîtrise pas, c'est comme vouloir dompter un dragon, ça me semble impossible...

Un jour je vais tt perdre, ma femme, mes enfants, et je ne pourrais même pas leur en vouloir...

Je n'attends pas de solutions, j'avais juste besoin de l'écrire....

Merci.

## 12 RÉPONSES

---

**Carte** - 21/09/2022 à 09h47

Salut Rk

Et oui rien n'est simple et c'est bien de s'exprimer. Rassure toi un peut dans le sens que tu n'es pas le seul dans cette situation. J'ai 52 ans et je suis alcoolique depuis plus de 30 ans, juste pour te dire que je connais très bien cette situation.

Tu fais bien de voir médecin, Addictologue et psy. Ce sont les bonnes personnes qui vont te permettre quand tu l'auras décidé toi même de stopper l'alcool.

Personne ne pourra vraiment t'aider à part toi SEUL.

Les principes de base sont perso: Boire beaucoup d'eau, manger très tôt, le sucre aide bien aussi, de lire pour t'informer et te donner du courage, faire du sport, sortir, ne pas avoir d'alcool à la maison ZERO ALCOOL, de ne plus fréquenter les lieux où boire est simple. J'attaque ma journée 214 sans alcool dans cette belle année 2022. Constat: rien de spécial. Le cerveau est toujours demandeur mais seul la volonté permet de rester sobre.

Constat physique: Des nuits de sommeil parfaite, retrouver la vitalité et être heureux....

Et même si demain j'ai envie de me refaire 3 verres de vin: L'analyse est de ne jamais reprendre le premier verre.

Avec le temps, le besoin s'estompe, les idées noires disparaissent.

Alors courage à toi, tu es beaucoup plus fort que tu puisses le penser toi même.

Le moment viendra rassure toi, sauf qu'il faut éviter que ce ne soit pas trop tard

Au plaisir de te lire

Sylvain

---

**Rk** - 21/09/2022 à 23h21

Merci pour ton beau message Sylvain, juste et encourageant, avec cette pointe de mise en garde qui fait tout de suite comprendre un "même" vécu.

Félicitations pour tes 214 jours d'abstinence, j'imagine à quel point ça doit être dur et en même temps tellement encourageant.

Ce soir je suis un peu moins terne, j'ai conscience d'être dans le "soin" même si j'ai replongé, et c'est déjà une étape. Demain j'ai rdv pour un atelier sur la gestion de l'anxiété et du stress. C'est mon 3ème, les gens de groupes sont top, tout comme le psy qui dirige l'atelier. Ça prendra encore du temps, mais je suis plus optimiste qu'hier 😊

En tout cas encore merci pour ta réponse, ça fait un bien fou !

Au plaisir d'échanger de nouveau, le récit de ton expérience est très stimulant !

Eric

---

#### questionnements - 22/09/2022 à 21h27

Bonjour,  
Je me lance.  
Des semaines que je vous lis et que je me sens mieux, et enfin le courage d'écrire.  
Alcoolique et n'ayant pas arrêté. Très alcoolique.  
Et pourtant femme active, un métier passionnant, personne ne se doute, je suis efficace toute la journée. On attend beaucoup de moi et je pense donner satisfaction à tous.  
En journée, tout va bien.  
Et comme je le lis dans beaucoup de témoignages, c'est à 18h que je panique et que le démon arrive.  
Je bois ENORMEMENT, plus que vous je crois. Et quasi-jamais saouïe.  
Sauf cas extrême, il y a une semaine.  
J'ai failli perdre l'homme que j'aime, on peut tout perdre avec l'alcool.  
Tolérance zero, c'est soit lui, soit la tise.  
Il me pose cet ultimatum, le dernier.

Moi je me demande si un compromis est possible.  
Si je pourrais arriver à ce rêve: un verre une fois. Pour un anniversaire, célébrer un projet.  
Car me dire "tu n'auras plus jamais une fois le gout dans ta bouche"....l'idée me fait paniquer. Et me déprime. Moi qui ai toujours été joyeuse, jamais déprimée.  
Je touche le fond.  
Je sombre.  
J'ai un choix à faire.

Merci de votre écoute. Cela fait du bien, déjà d'écrire.  
Courage à tous!

---

#### Carte - 23/09/2022 à 04h28

Bonjour Eric,

C'est top d'avoir un suivi avec psy, et Addictologue. Il vont te permettre avec du temps (parfois 2 à 3 ans) et oui cela prend du temps. Mais nous ne remettons pas le cerveau abîmé et fatigué dans le bon sens en 3 jours.  
Tu travailles avec eux (sans temps rendre compte) les re fondations de ta personne qui a été abîmé par la vie comme beaucoup de personne. La vie n'est pas un long fleuve tranquille c'est certain.  
Nous avons tous une histoire et chacune est aussi divers les une des autres. Le résultat est que l'alcool nous a permis et permet encore de jouer son rôle de soit disant BEQUILLE. Hors tu la bien compris, ceci est une tromperie. L'alcool est notre pire ennemi.  
Les alcooliques comme nous, avons tous des difficultés à accepter qu'il faille arrêter de boire totalement. Jusqu'au bout, nous voulons garder l'espoir que d'ici un moment, notre cerveau va nous laisser tranquille et nous permettre de pouvoir boire 2 verres de vin et de passer à autre chose. Et oui l'espoir fait vivre mais malheureusement dans notre cas ce n'est pas possible. Beaucoup de personne sur cette terre ont une maladie non désiré comme les diabétiques qui n'ont rien demandé et qui vont prendre des médicaments toute leur vie. Pour nous c'est pareil, avec une grande chance c'est que pour nous le médicament est d'arrêter de boire de l'alcool. Aussi incroyable que cela puisse paraître, c'est une chance.... Arrêter de de boire c'est revivre, faire des économies, mieux dormir, refaire du sport, retrouver un équilibre et par dessus tout retrouver la joie de vivre.

Bien sur rien n'est simple et quand mon cerveau me dit "tiens 3 verres de vin ce soir ?) Je lui renvoie mon image de ma personne en cure à l'hôpital, ou les énièmes passages aux urgences pour avoir ma pilule de Valium et de me rappeler qu'il n'y a pas si longtemps, je voulais juste sauter d'un pont pour pouvoir ne plus souffrir.

Alors avec maintenant 215 jours sans alcool, je vais continuer à me battre pour essayer de résister le plus longtemps possible et de retrouver avec le temps, un équilibre psychologique qui va me permettre de ne plus penser à ce satané poison.

Courage à toi Eric dans ce début de reconstruction mais surtout prend confiance en toi car tu peux y arriver.

Laisse le temps faire son travail

Bon wk avec un maximum d'eau fraiche.

Sylvain

---

#### Carte - 23/09/2022 à 15h31

QUESTIONNEMENTS:

Ultimatum ceci est une drôle d'approche à mon sens; Arrêter de boire et de ne plus souffrir c'est d'abord pour toi.

Le doux rêve de croire que boire de temps en temps est illusoire. Ceci est juste mon humble avis.

L'avantage d'arrêter l'alcool c'est que tu perds la guerre contre l'alcool mais l'avantage c'est que la guerre est fini. (très bonne analyse d'un membre du groupe).

Le mieux est s'occuper de soit et pas des autres. Le travail pour arrêter l'alcool est déjà un travail qui va te prendre beaucoup de temps.

Tu as un livre du docteur Karila "l'alcool au féminin" je suis entrain de le terminer et ceci peut être une bonne lecture pour toi; Il parle du positionnement de la femme dans la STE et en particulier professionnel.

La femme doit se battre pour exister déjà dans son travail, s'occuper de la maison, des enfants ect ect ect... Quand avez vous le temps de vous reposer ? Bien l'alcool est un élément qui permet de tout surmonter. Mais comme toujours chacun à ses limites

Courage à toi et bon WK Surtout penses à toi

Sylvain

---

**Rk - 24/09/2022 à 19h48**

Merci pour tes messages encore une fois Sylvain 😊

@questionnements

Je rejoins Sylvain sur ce qu'il dit, notamment sur "l'ultimatum" qui est, à mon avis, la "pire" des approches possible. On ne donne pas d'ultimatum à quelqu'un qui a du diabète, un cancer, un trouble psy... Mais bien entendu c'est très dur pour les proches de comprendre qu'il s'agit d'une maladie, la volonté n'a rien à voir là dedans.

Aussi, si je peux me permettre un avis, commences par du soin, vas voir un organisme, un psy, une asso, appelle un numéro vert, n'importe à vérité car pour toi ça sera un l'amorce qui pourra tout changer, et pour ton conjoint un soulagement de voir que tu entames des démarches pour guérir.

Tu n'en peux plus, et lui non plus apparemment, ça ne peut qu'être bénéfique, pour ne pas dire indispensable.

S'il te vois dans l'action, il y a de fortes chances qu'il ait la patience de t'accompagner, que vous compreniez ensemble ce processus vicieux qu'est l'addiction, et que cela peut prendre du temps pour en sortir...

Bon courage à tous, et encore merci pour ces échanges.

Eric.

---

**Rk - 06/10/2022 à 01h31**

Encore une soirée pathétique. Je bois, je vomis, je re bois. Ma femme et mes enfants sont dans les pièces à côté. Je ressens un profond dégoût de ma personne, mais impossible de changer. L'impression que rien ni personne ne pourra jamais me sortir de là. Et de fait, la clé est en moi, enfouie si profondément que je ne l'entrevoie même pas. Détresse sans issue, combat impossible... ce soir j'abdique, je crois que je n'y arriverai jamais.

---

**Carte - 06/10/2022 à 11h30**

Ben non Rk. Ce soir eau fraiche eau fraiche et du courage. tu as 72 heures devant toi très compliqué je suis passé par là plusieurs fois. c'est horrible à vivre je le sais bien. mais si tu veux vraiment changer et y arriver, il n'y a que toi pour t'en sortir

Courage à toi prends des médicaments pour baisser les envies enferme toi 72heures et bois beaucoup d'eau très fraiche. c'est le coup de grisou il est pas facile à vivre

COURAGE

Sylvain

---

**Rk - 07/10/2022 à 19h51**

Merci Sylvain,

Tes messages font toujours bcp de bien.

---

**Blackcopfab38 - 13/10/2022 à 23h05**

@questionnements

J'ai compris avec le temps que la dépendance à l'alcool n'est pas un plaisir mais une maladie. Et quand on est malade, on va voir le docteur (on ne prend pas de médicaments seul, comme le slogan les antibiotiques c'est pas automatique). Le médecin traitant est une première porte d'entrée il/elle peut t'expliquer le fonctionnement chimique de l'alcool dans le corps. Ensuite les CSAPA ont des professionnel(le)s qui voient des addicts tous les jours, ils/elles savent comment parler aux patient(e)s pour les rassurer et les accompagner.

Ton homme n'est pas méchant en t'imposant un ultimatum, mais il ne comprend pas ce que tu vis. D'ailleurs il n'y a que ceux qui vivent la même chose que toi qui peuvent comprendre. Pour se sortir de cette situation je pense qu'il faut être accompagné.e de gens qui comprennent. Moi je n'ai pas cette opportunité (alcool = divorce) mais si ton homme est toujours là c qu'il tient à toi et espère que tu t'en

sorte. Vous pouvez envisager d aller ensemble voir le médecin ou un addictologue pour qu'il comprenne lui aussi que tu as une maladie qui ne se guérit pas après 3 jours de doliprane, sinon on ne serait pas tous la dans ce forum 😊  
Bon courage à toi et pense à cette phrase de ma fille de 11ans (qui ne sait pas que je bois) : quand on boit de l'alcool on est alcoolique quand on boit du Fanta on est fantastique

---

**Blackcopfab38 - 14/10/2022 à 22h22**

Bonsoir @modérateur du site.

Hier soir j'avais écrit un message à RK mais il n'a pas été publié et je n'ai pas eu de message me disant que ma réponse allait être vérifiée par les modérateurs. Avez-vous bien reçu mon message?

Hier c'était la 1ere fois que j'écrivais sur le forum j ai peut être fait une mauvaise aise manip

---

**Moderateur - 17/10/2022 à 10h19**

Bonjour Blackcopfab38,

S'il s'agit du message juste au-dessus du votre c'est que cela a marché.

S'il s'agit d'un autre message alors il ne nous est pas parvenu. Ce n'est probablement pas votre "faute" mais celle de notre système qui, pour des raisons de sécurité, déconnecte les profils au bout d'un moment. Si vous mettez longtemps à écrire un message et que vous êtes déconnecté à votre insu le message ne nous parvient pas lorsque vous cliquez sur "envoyer" (vous avez le premier message parfois mais pas le second).

Bref, pensez à sauvegarder vos messages quelque part avant de les envoyer, surtout si vous êtes connecté depuis longtemps et qu'ils sont longs.

Avec toutes nos excuses si vous avez été victime de ce (dys)fonctionnement informatique.

Cordialement,

le modérateur.

---