

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN DE SOUTIEN

Par **Soso890** Posté le 15/12/2022 à 13h26

Bonjour à tous,

J'ai 33 ans je suis alcoolique et je veux m'en sortir, et pour cela j'aurai besoin de soutien

Je commence par ce forum car j'ai trop honte d'en parler autour de moi.

J'ai commencé à boire adolescente, avec ma mère qui buvait de la bière du matin au soir tous les deux jours.

Je bois seule et en très grande quantité (hier soir : 3 desperados 33cl, une flasque de whisky et 1 bouteille de vin rouge entière), plusieurs fois par semaine. Je n'arrive pas à me limiter à un « petit apéro » je bois jusqu'à être complètement ivre et à ne plus savoir ce que je fais, je contacte tout mon répertoire a des heures pas possible (5h du matin en pleine semaine ..) je mets la musique à fond, crie, sans penser aux voisins qui dorment...

Le lendemain j'ai tellement honte que je pourrai me jeter par la fenêtre. Je n'ose même pas sortir de chez moi.

J'essaye régulièrement d'arrêter mais je n'arrive pas à tenir plus d'une semaine...

J'en ai parlé à un médecin qui m'a prescrit du selincro.. mais je ne supporte pas les effets secondaires (insomnies, vomissements..)

J'ai un travail épanouissant, une bonne santé, un fils adorable en garde alternée (je ne bois pas quand il est chez moi pendant une semaine) j'aurai tout pour être équilibrée et heureuse ..

je ne sais pas comment m'en sortir, mes envies de boire viennent d'un coup et sont incontrôlables.. je n'aime pas le goût de l'alcool, je bois uniquement dans le but de me mettre la tête à l'envers...

Si vous avez des conseils, témoignages... je suis preneuse avec grand plaisir

Je pense que seule je n'y arriverai pas.

Merci à ceux qui ont pris le temps de me lire

12 RÉPONSES

LoiiiC94 - 15/12/2022 à 14h59

Bonjour à toi ,

Déjà courage c'est quelque chose de facile et comme tu dit ont a honte d'en parler , j'ai le même vécu que toi et la exactement lq meilleur histoire au masculin ..

Tu as penser à consulter un addictologue ? Plutôt que le médecin généraliste ?

Soso890 - 15/12/2022 à 15h17

Bonjour LoiiiC94,

Merci pour ta réponse 😊

Ça fait du bien de voir que je ne suis pas seule ...

J'ai pensé à un addictologue, mais je n'ai pas encore franchi le pas ...

Je pense que je n'aurai pas le choix de passer par là, l'alcool est tellement ancré en moi. J'ai grandi avec (je bois depuis l'âge de 14 ans...) j'ai peur de ne jamais y arriver

Et toi es-tu suivi ? Si oui est ce que c'est efficace ?

LoiiiC94 - 15/12/2022 à 15h31

Bonjour à toi ,

Déjà courage c'est pas quelque chose de facile et comme tu dit ont a honte d'en parler , j'ai le même vécu que toi et exactement la même histoire au masculin ..

Tu as penser à consulter un addictologue ? Plutôt que le médecin généraliste ?

Désoler pas mal de faute sur le précédent message .

phedon - 15/12/2022 à 16h39

Bonjour,

Cela faisait longtemps que je n'étais pas venu sur le forum et je lis ton post, et pareil que loic je me reconnais exactement dans ce que tu écris mais au masculin.

Et si je suis ici c'est parce que j'ai pris une énième cuite hier soir, et une méchante.

Je n'ai pas supporté le selincro également, j'ai vu deux ou trois addicto, un psy, essayé un groupe de parole, etc

Ya rien à faire je me sens complètement démuni face à cette addiction.

La solution pour nous c'est de ne pas boire le premier verre; Uniquement cela. Tellement simple et si difficile à la fois.

Je bois tous les deux ou trois jours, en quantité astronomique (j'ai même peur de le dire ici). Les lendemains sont horribles, l'envie de se

jeter par la fenêtre comme tu dis si bien.

J'ai arrêté deux semaines, puis 40 jours quelques années après, 10 jours récemment, mais il y a toujours une "bonne" raison de boire ce fameux premier verre qui entraîne les bouteilles. Le stress, la fatigue, le sentiment du travail accompli, la convivialité, etc. On est conscient d'avoir un sérieux problème avec l'alcool et pourtant on n'en démord pas. C'est ça l'addiction. Malgré la volonté d'arrêter, on replonge le nez dedans.

Et vu que c'est une maladie, le mieux c'est d'en parler à un médecin, qui sera apte à donner des soins. Car oui quand même ça se soigne, ouf !

Courage à toi et nous, et soyons au moins plutôt fiers de vouloir s'en sortir.

A très bientôt.

Soso890 - 15/12/2022 à 17h16

Bonjour phedon,

Merci beaucoup pour ton témoignage ...

Pour ma part c'est pareil, mega grosse cuite hier d'où ma présence ici aujourd'hui .. je n'ose pas sortir de chez moi de peur de croiser mes voisins tellement j'ai fait de bruit hier soir. J'ai tellement honte. Cette personne hystérique que je deviens sous alcool est tellement éloignée de ma vraie personnalité.

Comme tu l'as évoqué , dans notre cas la seule solution est l'abstinence totale. Ça va être compliqué avec les fêtes qui arrivent...

Force à nous !!! Et oui soyons fiers de vouloir nous en sortir tu as raison !

Cyrilthor - 15/12/2022 à 17h43

Salut ! Saisi par ton message qui fait écho à ma situation aussi à 35 ans. Ma prise de conscience a eu lieu début novembre suite à un excès de colère violent envers mon mari en étant alcoolisé qui a entraîné une hospitalisation.. J'ai eu le sentiment que j'allais tout perdre si je ne réagissais pas. Ma consommation est très ritualisée et est pour ma part, quotidienne. 3 whisky et 2 bouteilles de vin des 16h certaines fois. L'alcool à pour moi un effet anxiolytique. Depuis fin novembre je vois une psychologue et la première séance m'a retourné ! Dans ma situation il faut que je règle plein de situations que je n'ai pas su gérer "normalement" car l'alcool et les médicaments n'apprennent pas à gérer nos émotions bien au contraire ! Depuis aujourd'hui et suite à mon passage à l'hôpital le mois dernier je suis suivi par le service addictologie de Purpan à Toulouse. La prise en charge est intéressante, je vois 2 à 3 spécialistes sur une après midi ou une matinée qui englobent divers aspects de l'addiction : infirmier, psy, diététicien, ergothérapeute, assistance sociale...pour l'instant je n'ai pas de clé pour diminuer voire arrêter mais je me tiens à ses rendez vous et continue le psy en parallèle. Il faudrait que tu te mettes dans une démarche d'accompagnement pour trouver TA manière de réduire ou arrêter. Pour le soutien nous sommes là et je suis aussi ravi de voir que je ne suis pas seul dans cette situation. A bientôt et prends soin de toi !

LoiiiC94 - 15/12/2022 à 18h06

Bonjour phedon, pour moi tu as tout dit sur une phrase il y a toujours cette mauvaise occasion ou alors le cerveau qui te dit ont en vendredi ont ce jette un seul verre et au final tu te tue la bouteille , mais le pire dans l histoire c'est que tu la boit seul

Perso dernièrement j'ai perdu la mère de mes enfants ... à cause entre autre de l alcool et comme dit si bien soso ont dit des choses déjà dont ont ce souvient pas le lendemain et surtout qu'ont ne pense pas , c'est tellement destructeur ...

Et non soso comme toi j'ai sauter le pas aujourd'hui l'alcool me renferme totalement , je ne sort plus ou presque , c'est pas une vie ...

Je compte voir un addictologue après dans mon cas aussi j'ai honte , pas à l'aise avec ce sujet , peur du regard et du jugement alors que ce spécialiste es la pour nous aidez au final .

Force à nous ont peux ce soutenir ici

phedon - 15/12/2022 à 19h28

ça me fait un peu "marrer" ce que tu dis car pareil que toi j'ai fait énormément de bruit hier soir, mis de la musique à fond la caisse à 1h du mat, réveillé ma femme, j'ai certainement dû réveiller les voisins aussi, à gueuler des conneries qui n'ont ni queue ni tête, Bref les poussées délirantes d'alcoolique. Avec trou noir et tout ce qui s'en suit.

Là où je marre moins c'est le collègue qui me dit à midi "pu*ain tu pues l'alcool à 100 mètres"... Je crois que j'étais encore dedans une bonne partie de la matinée, et que j'ai parlé aux autres voisins pendant pas mal de temps au sortir de chez moi... Bref pas très glorieux quoi...

Donc oui bien sûr aujourd'hui j'arrête, mais jusqu'à quand ? Demain ou samedi ? En fait je suis fatigué de lutter contre, d'être dans la résistance à la tentation, tôt ou autre ça finit par craquer. Tellement de sollicitations, l'alcool est partout, dans la rue, à la télé, aux soirées, aux repas, absolument partout. Et en périodes de fêtes oui c'est un enfer.

Le plus dur en fait ce n'est pas tellement de s'abstenir, refuser un verre au final avec un peu d'huile de coude et de volonté c'est faisable. Non le plus difficile c'est de devenir (ou redevenir, car nous l'avons été étant gamins) indifférents à l'alcool. L'alcool existe oui, partout, Des gens boivent oui, tout le temps. Et donc, qu'est ce que cela peut me faire ? Ah si seulement on pouvait reprogrammer le cerveau, touche reset et hop, une nouvelle vie hors alcool. il faut je crois du temps pour que cela se produise, peut être jamais, mais qu'est ce qu'on est plus serein sans alcool tout de même. l

Je pense que dans notre cas faut pas hésiter à demander indéfiniment de l'aide dès besoin. médecin, groupe de parole, psy, appel à un proche, forum etc. y'a plein de solutions quand on y réfléchit. faut se faire un peu violence c'est sûr, mais ça en vaut le coup.

Allez premier jour pour nous deux donc.

Te souhaitant une bonne soirée,

Essayons de venir ici prendre des nouvelles, ça ne peut qu'aider.

A bientôt,

Seb

Sunshine - 15/12/2022 à 19h39

Bonjour Soso890,

Ton témoignage me fait tellement penser à moi... et j'ai à peu près ton âge (31 ans)
Tu as fait le pas de la prise de conscience et c'est déjà super. Tu peux être fière de toi. Maintenant il va falloir travailler sur l'abstinence jour après jour.
Bon courage, donne de tes nouvelles !
Courage à toi.

Fleurdelys - 16/12/2022 à 09h06

Hello Soso,

Bon déjà tu n'es pas dans le déni ce qui est très bon signe.

La honte des lendemains de cuite sont une horreur j'en ai encore fait l'expérience semaine dernière, j'en ai encore des suées froides en pensant à cette soirée où j'ai perdu le contrôle et fait n'importe quoi, enfin ce n'est pas mon vrai moi cette folle mais celle que je deviens quand je bois vraiment trop.
Et dieu sait que je la déteste...

Bon, ben va falloir faire une grande introspection et gérer ses émotions.

Depuis cette cuite, je bois mais beaucoup moins, je me limite drastiquement pour arrêter définitivement pendant les vacances, le 23/12.

J'ai un plan d'action pour la rentrée en janvier, du sport pour me décharger de toutes ses émotions. Il faut que je me défoule. J'ai trop encaissé faut que ça sorte.

Je pense bien à toi, courage.

Soso890 - 16/12/2022 à 15h16

Salut à tous,
Quelle délivrance de pouvoir échanger sur ce sujet librement !

Cyrrilthor, la violence sous alcool malheureusement je connais aussi ... c'est comme si on était possédé par le démon de l'alcool ... pour ma part j'ai envoyé mon ex petit ami à l'hôpital un soir où j'étais complètement saoulé.. ça aurait pu aller très loin et la culpabilité qui s'en découle est insoutenable ... courage à toi, tu as déjà fait une bonne partie du boulot, je pense qu'il faut y aller étape par étape.. tiens bon !!

Loiic, suite à nos échanges de hier et grâce à ce forum, j'ai trouvé la force d'appeler dans le centre d'addictologie près de chez moi Par contre le délai est de 10 semaines En attendant je me suis inscrite dans un cabinet de psy en ligne, j'espère que ça m'aidera à patienter jusque là ...
Comme toi j'appréhende de devoir me livrer sur ma consommation d'alcool qui est pour moi ma plus grande honte .. mais je me dit qu'ils sont là pour ça et sauront nous mettre à l'aise. Un témoignage sur le sujet m'a d'ailleurs beaucoup rassurée sur ce point, je t'invite à le lire également peut-être que ça te motivera davantage ! (Le post s'appelle RDV ANPAA, par Sunshine)

Phedon
Ou devrais-je dire mon double au masculin
J'espère que tu vas mieux aujourd'hui ! Au moins toi tu as eu la force et le courage d'aller au travail hier .. ce qui n'est pas mon cas (chef ma voiture démarre pas aujourd'hui ! ...) je me rend compte que cette maladie m'handicape de plus en plus. Comme tu dis, il y'a tellement d'occasions de boire, par exemple ce soir je suis invitée à un marché de Noël. Je redoute le moment où on va me proposer un vin chaud... si je dit non les gens vont trouver ça bizarre et je me sentirai exclue.. si je dis oui c'est reparti je n'arriverai pas à me limiter à un ou deux verres et je vais sûrement enchaîner avec autre chose après.
Il faudrait effectivement reprogrammer notre cerveau pour redevenir indifférent à l'alcool ... ce ne sera pas chose facile mais pas impossible d'autres y sont arrivés, pourquoi pas nous 😊

Sunshine, oui en effet la prise de conscience est le premier pas vers la guérison ! Pour ma part ça fait quelque temps que j'ai eu cette prise de conscience, mais la maladie a déjà tellement pris d'ampleur que je n'arrive plus à m'en défaire.. j'attends le fameux "déclat" avec impatience
Je te félicite pour ton parcours que j'ai eu le plaisir de lire dans un autre post, ça redonne de l'espoir !
Bon courage, tiens bon surtout pendant cette période de fin d'année où l'alcool est encore plus omniprésent

Fleurdelys, super résolution pour 2023 😊 Je pense qu'effectivement il faut trouver une alternative à l'alcool pour canaliser ses émotions et ses angoisses... le sport en est une excellente ! J'ai moi-même pratiqué la course à pied après ma séparation et ça m'a énormément aidé
Sans ça j'aurais certainement sombré au plus bas
Malheureusement j'ai dû arrêter à cause de problèmes au genou et du coup j'ai recommencé l'alcool de plus belle....
Je fais partie de ces personnes dites « hypersensible » qui a du mal à gérer ses propres émotions mais en plus j'absorbe celles des personnes qui m'entoure comme une éponge...
Un défouloir est essentiel pour ne pas craquer ! Je te souhaite de trouver le tien rapidement !

Vos témoignages sont tous aussi intéressants que bouleversants, je vous remercie de me les avoir partagé et je suis de tout cœur avec vous.

A très vite !

Sunshine - 16/12/2022 à 20h30

Soso890,

Je fais une petite apparté sur le fait de contacter tout son répertoire quand on est bourré (je ris toute seule avec le recul) même si le lendemain c'était pareil je ne rigolais pas du tout j'avais tellement honte je savais même plus ce que j'avais raconté...

A tel point qu'au bout d'un moment, avant de prendre mon premier verre je me faisais la promesse de ne contacter personne et de ne répondre aux sms qu'en cas de nécessité (si c'était ma mère par exemple pour pas qu'elle s'inquiète si je répondais pas) mais le minimum syndical. Je me faisais même la promesse de ne surtout répondre à aucun appel. Quand j'y repense je rigole et en même temps je me dis que c'était ouf d'en arriver là...

C'était ma deuxième règle d'or après celle de ne pas prendre le volant, pour que surtout personne ne soupçonne quoi que ce soit de mon état... Même si bien sûr je n'ai pas toujours respecté ces « règles » quand j'étais arrivée trop loin dans ma conso j'en avais plus rien à faire...

Bon courage à toi et passe un bon week-end 😊
