

## ÇA DEVIENT COMPLIQUÉ...

Par **Molochai** Posté le 24/03/2023 à 13h30

Bonjour. Je m'appelle C., j'ai 44 ans, je suis une femme, je travaille, j'ai un mari et 2 filles. Mon père était alcoolique et venait d'une famille d'alcooliques ( père, frère et sœur); il en est d'ailleurs décédé il y a quelques années.

J'ai commencé à boire des bières vers mes 23 ans après le travail; rapidement quand j'ai rencontré mon mari qui adore le rhum, on se prenait des apéros tous les soirs ( 2-3 shots de vodka).

Je n'ai pas eu de soucis pour arrêter complètement pendant mes grossesses mais depuis 12 ans ( naissance de ma dernière), j'ai repris et c'est devenu une habitude.

Cela ne choque plus personne de me voir boire 3 pastis, puis du vin à table et un digestif.

Ca ne surprend personne que je boives 3 btl de rosé par semaine.

ça m'est déjà arrivé de cacher mes bouteilles à mon mari, ou de remplir la btl avec de l'eau pour cacher ma consommation; ça m'est déjà arrivé de conduire en ayant bu...

Malgré cela, j'ai l'impression de garder une apparence normale, sociale, familiale, professionnelle.

Mais j'ai conscience que c'est mauvais pour moi et surtout pour mes filles pour leur futur.

J'ai beau me dire ce soir, non, je prétexte des courses rapides et j'en profite pour prendre un btl de vin..

je ne sais pas comment faire..j'ai essayé l'année dernière le dry January pendant 3 semaines et après j'ai bu encore plus...

## 5 RÉPONSES

**Today** - 24/03/2023 à 20h05

Bonsoir Molochai.

L'alcool est banalisé dans notre société. C'est culturel.

C'est "normal" de faire la fête et de se mettre la tête à l'envers. C'est "normal" de se boire l'apéro "récompense" le soir après la journée de boulot, de s'ouvrir une bonne bouteille à table pour accompagner un plat, un fromage, un dessert, un café.....et j'en passe.

Je buvais plus d'une bouteille de vin le soir à la fin. Les week-ends, s'était ajouté l'apéro du midi qui allait aussi en augmentant....

Je n'en étais pas au stade de m'alcooliser le matin ni au boulot.

Vie sociale, professionnelle et familiale, rien à dire. "clean" à ce niveau là !

Elle a la dent dure cette image populaire qu'être alcoolique, c'est uniquement celui qui picole du soir au matin et du matin au soir, qui se traîne zizagant dans la rue, rougeot avec un gros ventre rempli d'ascite, seul car il a tout perdu. Ni famille. Ni ami. Ni boulot.

Je n'en étais pas à ce stade-là.....mais j'y serai probablement arrivée un jour.

Quand on en est déjà au stade de s'assurer que l'on a le stock nécessaire à la maison, je pense qu'on y est. Les courses prétextes, j'ai connu. Impossible de ne pas avoir ma dose à la maison.

Mon entourage ne voyait rien de problématique dans ma consommation non plus. Pour preuve, beaucoup n'ont pas compris que ma consommation n'avait rien de "normale" qu'elle était même problématique (conduite sous alcool, c'est pas terrible quand même....les humeurs aléatoires le soir selon ma tolérance à l'alcool...). L'effet miroir pour une partie d'entre eux je pense.

Il n'y a eu au final que mes enfants à comprendre ma démarche, avec qui j'ai pu en parler et qui en ont été ravis ! Je dirai même soulagés.

Je ne l'ai pas fait pour eux à la base. Mais nous en tirons tous les bénéfices aujourd'hui.

Et il y a eu ce jour où j'ai vraiment pris conscience douloureusement que ça n'était plus possible pour moi. Je ne pouvais plus continuer comme ça ! Ça a été tout simplement un choix à faire : continuer à me tuer à petit feu pour maintenir une survie ou sortir de l'alcool pour enfin entrer dans la vie ?

J'en suis à 18 mois et quelques sans une goutte d'alcool.

Ça n'a pas été facile.

J'avais déjà arrêté une première fois pendant 3 mois puis rechute. 1ère prise de conscience mais je croyais que seul l'arrêt suffirait. Il faut croire que ça n'a pas été suffisant. J'ai essayé ensuite de me modérer. Échec aussi. Trop compliqué, trop frustrant....ce n'est pas pour moi.

La différence cette fois-ci ?

J'ai demandé de l'aide. Poser le mot "je suis alcoolique" chez un médecin généraliste m'a délesté de ce poids que je portais seule au final depuis trop longtemps. Il m'a prescrit de quoi prévenir les symptômes de sevrage (le delirium tremens me faisait peur). J'ai décidé de l'abstinence totale. Pas de modération pour moi.

En parallèle, psychothérapie pour creuser la question du "pourquoi ?" car l'on ne boit pas pour rien.....et pour ne pas y retourner, il est important pour moi de travailler aux causes de cet alcoolisme.

Aller voir un professionnel de la santé est important. Il peut nous aider à trouver la voie qui nous convient le mieux. Nous accompagner au mieux.

Solo c'est casse-gueule sur le long terme. Rares sont ceux qui y arrivent seul. Les premiers temps, ça peut marcher....mais au bout de quelques semaines /mois, la plupart rechutent (comme cela a été mon cas).

Il est possible de s'en sortir. Croyez-le. Croyez en vous.

Le chemin est long et souvent douloureux mais c'est réalisable. Mais il faut se trouver sa propre ligne de conduite et accepter que l'on a besoin d'aide. C'est une maladie donc il faut accepter qu'il faille se soigner comme pour toute autre maladie....

Courage à vous.

À bientôt

---

#### **NALA11 - 26/03/2023 à 05h57**

Bonjour comme vous je suis maman je vis depuis 1 ans des moments difficiles pourtant je travaille je suis devenue propriétaire j'ai un boulot que j'adore une fille adorable mais je me sens coupable je bois jms la journée ni d'alcool fort mais depuis des mois je n'arrivais plus sur bcp de choses et le stress j'ai commencé avec un lorazepam qd ça ne va pas et maintenant le vin je peux boire une bouteille le soir des fois non mais ça devient de trop j'ai besoin d'aide mais mon médecin je suis gênée ici la petite est chez son papa vendredi je suis revenue j'ai bu un apéro puis plus rien par contre aujourd'hui une bouteille résultat me suis endormie à 1h et maintenant je ne dors plus... Je suis épuisée et je me retrouve en vous

---

#### **Caroline - 26/03/2023 à 19h26**

Bonjour,  
Perso je ne bois jamais d'alcool car j'ai trop vu ma mère dans des états pas très.... Bref..  
Moi je suis là car c'est mon conjoint qui est concerné... Le rhum.  
Je pense que tu as déjà fait un grand pas par le fait d'avoir accepté ta dépendance. Il faut que maintenant tu acceptes l'aide des professionnels et que tu en parles à ton entourage pour accepter leur soutien qui te sera indispensable.  
Tu as le droit de chuter mais tu dois te relever.

Je te souhaite de te sortir de cet enfer. Courage.

---

#### **Profil supprimé - 14/04/2023 à 16h51**

Bonjour,  
J'ai publié mon 1er message aujourd'hui, et j'ai peur qu'on ne me dise rien, pas de réponse, un peu comme les psy que j'ai contactés et qui ne prennent plus de nouveaux clients. C'est la poisse ou le signe que je ne m'adresse pas aux bonnes personnes? J'ai parcouru plusieurs discussions et je m'arrête sur la vôtre car il y a résonance. Dans les réponses qu'on vous fait aussi: se faire aider par quelqu'un est important, mais quand il n'y a pas de répondant?  
Je n'arrive pas à me dire "aujourd'hui j'arrête" car je pressens que c'est voué à l'échec. Les personnes qui parlent de leur abstinence de quelques jours, et de plusieurs semaines et qui rechutent: cette perspective me fait peur. Ça doit être terrible de rechuter après avoir eu l'impression qu'on s'en sortait.  
Je ne veux pas renoncer aux apéros plaisir. Je veux juste que ceux-ci redeviennent un plaisir parce qu'ils sont exceptionnels. Aujourd'hui l'alcool est trop quotidien. J'ai l'impression que c'est un miracle si je n'en consomme qu'un jour sur deux.

---

#### **Khusimaya - 15/04/2023 à 13h48**

Bonjour,

Cela fait plusieurs fois que je regarde le site alcool-info-service car mon compagnon est alcoolique.  
Aujourd'hui, un peu à bout, j'ai lu quelques uns de vos messages et ça me décide à y écrire aussi. Je ne sais pas ce que ça donnera tellement j'ai des choses à dire et que tout s'emmêle dans ma tête. Je ne sais pas si ça aidera quelqu'un, et moi avec...  
Je n'en parle à personne de cette tristesse doublée d'un amour profond que j'ai pour lui. Mais depuis hier, j'ai eu deux oreilles attentives et compréhensives. Je suppose qu'il est temps que ça sorte.  
Mon Amour est revenu dans ma vie il y a 3 ans et demi. Je l'ai connu à une époque où il avait une autre addiction. Il buvait déjà mais l'autre me paraissait pire...Et je réalise qu'il a toujours été accro à quelque chose. Il a arrêté une chose et a certainement compensé. Il a un poste avec beaucoup de responsabilités...hélas dans la restauration pour son propre compte. autant dire que c'est open bar tous les jours et toute la journée !  
Je sais que c'est un grand sensible qui se cache, qu'il a eu beaucoup de soucis pro et perso...Je sais qu'il n'y peut rien et que c'est une maladie. Dans les moments où je me sens écoutée et où je le sens "disponible", j'ose lui dire ce qu'il en est, en essayant d'être diplomate, de ne pas le culpabiliser, de l'assurer de mon soutien. En essayant de lui démontrer que face à ses clients, à ses collaborateurs, l'odeur d'alcool, la petite forme (pour ne pas dire l'ivresse) qui va avec, ce n'est pas génial.  
Il sait que je m'inquiète alors pour ne pas éveiller mes soupçons, il me ment par omission : "juste une bière et une sans alcool". Mais je le connais, je sais comment il est après même 2 ou 3 verres de vin... il nous arrive de boire un peu de vin ensemble. Raisonnablement pour ma part, et cet hiver, j'ai l'impression plutôt raisonnablement pour lui aussi du coup. Je ne l'aide pas en l'accompagnant parfois, je l'admets, mais c'est mon moyen de lui montrer la possibilité de boire par plaisir en étant attentif à sa limite et c'est un moyen de réaliser aussi quel est son seuil...  
Il m'affirme que je l'ai déjà beaucoup aidé. Il a passé un été très compliqué l'an dernier au niveau santé. La peur lui avait sans doute fait prendre conscience de quelque chose, et cet hiver, bien qu'il buvait toujours un peu chaque jour (et beaucoup en cas d'occasion), je voyais des progrès immenses. Nous étions à nouveau bien et j'y croyais.  
Mais la saison reprend, nous ne sommes pas ensemble tout le temps et je ne veux pas le "fliquer"...au risque que ça ait l'effet inverse et qu'il fasse le "mauvais" choix...Je sens qu'il replonge, qu'il y a toujours une bonne raison ou une occasion qui se prépare.  
Et moi je sombre dans l'angoisse de ces fêtes et événements à venir, j'angoisse de le voir rentrer chaque soir, pas tout à fait sobre. Et je m'enferme et m'éteint. J'angoisse de voir que quand de "ces (faux)-amis" quittent un peu son entourage, il s'en fait d'autres et a toujours une compagnie (ou non d'ailleurs) pour boire.  
Il est à l'écoute parfois et il est conscient que c'est un problème, que j'en souffre mais il me dit que c'est difficile d'arrêter. J'en reviens à cette fameuse issue possible : me quitter pour que je ne souffre plus "à cause de lui"...  
Je ne sais plus quoi faire car je ne pourrai pas le forcer contre son gré à aller voir une aide extérieure. Il n'est pas du genre à se plaindre

et ne se confie jamais.il dit toujours que tout va bien mais je suis convaincue qu'il y a quelque chose là-dessous et que l'alcool est son meilleur réconfort. forcément, triste comme je suis, ça ne doit pas l'aider.

Morrigane, je te réponds (à toi en particulier car tu en as besoin mais ça se destine à tout le monde bien sûr): Bravo ! si déjà tu arrives à ne boire qu'un jour sur deux, c'est un TRES grand pas. Aie confiance et poursuis tes efforts, fixe-toi ce challenge "miracle" d'espacer encore davantage à ton rythme...Si tu parles c'est que tu es décidé(e) à guérir. Des gens rechutent, d'autres non. Tu ne peux t'identifier à personne qu'à toi-même et ta volonté. Prends l'aide (ou va la chercher) là où tu te sens bien. Peut-être que tu n'as pas encore trouvé la bonne source...Mais ça viendra.

-----  
Continuez à croire en vous. Votre mental a un pouvoir immense.