

## ALCOOL ET TROUBLES PSY

---

Par **Valkyrie** Posté le 26/03/2023 à 19h05

Bonjour à tous,

j'ai parcouru ce forum toute la journée, ça "fait du bien" de lire tous ces témoignages. On se sent moins seul et moins fou. L'alcool est un problème depuis que j'ai 20 ans. J'ai commencé à fumer des joints vers 14 ans, l'alcool aussi. Je me suis toujours mise des sacrés races.. En couple de 18 à 20 ans, le mec était alcoolique. Et c'est ainsi que l'alcool c'est immiscé dans mon quotidien. Tous les weekends, puis parfois en semaine. Maintenant c'est presque tous les jours. Sauf certains lendemain de cuite trop fortes. Je suis plutôt réservée et j'ai une putain d'anxiété sociale. J'ai lutté toute mon adolescence et encore maintenant contre cette peur des autres, d'être regardée et forcément jugée. J'avais des amies qui m'ont beaucoup soutenues. Une famille incroyable, je les remercierais jamais assez. Si je ne les avais pas je me serais flingué il y a bien longtemps.. Mais plus je vieilliss et pire c'est. Je bois comme un trou, et j'ai compris que c'était pour annihiler mes émotions. Je suis une hypersensible et ça me pourri littéralement ma vie. Du coup je bois pour de mauvaises raisons, et je finis dans des états inhumains. Je deviens une autre personne, je ne me souviens de rien de ce que j'ai fait. Suffit que je sois en colère, qu'on me mette en colère et paf, une durite qui pète.. Et tous les lendemains, prise de conscience, honte culpabilité, mal être, pensées négatives en boucles voir suicidaires... j'ai rapidement pris conscience que j'étais alcoolique. Mais les lendemains de cuite on est toujours plein de bonnes résolutions et bim, une émotion négative mal gérée vient tout ravager. Je m'en suis prise à ma famille pendant des années. Mes copains je vous dit même pas ce que je leur ai fait subir. Je me transforme quand je bois et le lendemain quand je me rend compte de tout ça j'allucine. Je suis même violente avec mon copain actuel. Enfin, s'il veut toujours d'un être démoniaque comme copine. On boit beaucoup tous les deux et on est toxiques l'un pour l'autre. J'ai compris que j'étais borderline. J'ai consulté des psychologues par le passé, quand j'étais au fond du trou. Ça ne m'aide pas vraiment. Puis c'est cher.. j'ai vu un psychiatre l'année dernière qui m'a confirmé que j'étais borderline, avec problème d'addiction et j'en passe. Première séance il me file des cachets. Et tu deviens un véritable zombi. Déjà que je bédave tous les jours. Donc je n'ai pas continué. Puis 80 balles pour 20/30 minutes de séances où tu te tapes une leçon de morale c'est pas ouf. Hier soir énième crise... Je dis des horreurs à mon copain, je ne sais même pas pourquoi. Un rien me blesse, je suis hyperémotive et quand j'ai mal je bois et je veux faire encore plus mal. A lui, à moi, à tout... Dès que je vrille sous alcool je pars en voiture. Souvent dans la forêt ou les champs (heureusement que je ne suis pas en appartement on m'aurait interné et mise en isolement à vie !) Et je ne me rappelle rien.. je suis totalement inconsciente. Je pourrais tuer quelqu'un, me tuer.. mais je contrôle rien. Possédée par un démon la meuf. J'ai perdu mon papa il y a un mois et tout ça s'empire. Mon copain se prend un appart tellement je suis invivable. Je me fais du mal parfois quand c'est trop lourd, comme hier soir. A m'en frapper moi même (la folie pure). J'ai pris conscience de tout ça. Mais mon principal problème c'est l'alcool. Sans alcool oui, il y a des hauts et des bas. Mais avec c'est plus possible ma vie est un véritable enfer. J'ai essayé d'avoir une consommation contrôlée. Mais ça ne marche pas, je bois tant qu'il y a de l'alcool. Parfois je m'éveille le matin et j'ai TOUT ravagé dans la maison. Tout cassé, balancé.. je suis dégoûtée d'en être arrivée là. Je vais avoir 37 ans j'ai tout foiré. Il y a peu j'ai tenue 5 jours sans boire. J'étais tellement dégoûtée de moi même suite à des horreurs que j'ai dit à mon copain. Puis un soir il a ramené des bières. On a bu sans se mettre une race. Mais le lendemain j'ai recommencé. Et les samedis sont généralement fatal, comme celui-ci..

Je vois un hypnothérapeute fin avril. J'ai besoin d'aide pour surmonter tout ça. Je me dis que seul l'arrêt total de l'alcool peut m'aider à aller mieux. Pour qu'ensuite je me consacre à ce putain de cerveau qui marche à l'envers. J'ai toujours su que j'avais un truc, et l'alcool ne fait qu'empirer ce trouble. Si je continue comme ça je vais finir skyzophrène je le sens. Heureusement que j'ai des proches extraordinaires. Je ne peux pas en vouloir à mon copain de partir et ne plus me parler. J'ai de la peine pour lui. Mon père me manque. Je perd pied. J'ai beau avoir toute la meilleure volonté d'arrêter la bouteille je n'y arrive pas. Je vais arrêter de voir trop loin. Comme souvent lu ici, batailler avec le seul jour que l'on vit et non pas avec toute sa vie. Ainsi chaque jour sans alcool est une petite victoire.

Pardon pour ce pavé.. j'en ai tellement gros sur la tronche.. Merci à tous ceux qui prendront le temps de me lire.

Force et courage à tous ceux qui traversent des moments difficiles

### 8 RÉPONSES

---

**Sunshine** - 27/03/2023 à 20h00

Bonjour Valkyrie,

Un putain de poison cet alcool. Ça retourne complètement le cerveau, c'est affreux. Et le pire c'est que ça s'accroît avec le temps. Tu as déjà consulté un médecin généraliste pour avoir des anti déprimeurs / anxiolytiques ? Je sais que c'est pas LA solution de prendre des médocs, mais ça pourrai t'aider à stabiliser tes émotions et donc t'aider dans le sevrage.

La consommation quotidienne d'alcool accroît ton état de mal être, donc tu bois parce que t'es mal, c'est un cercle vicieux qui nous enlène dans une souffrance extrême et nous mène à la mort, d'une façon ou d'une autre.

Bonne idée l'hypnothérapeute, je me dis souvent que je devrais essayer, pour aussi aller chercher plus loin ce qui cloche chez moi...

En tous cas sache que tu n'es pas seule, et qu'il existe une multitude de façons de s'en sortir. Il faut que tu trouves celle qui te convient. Je te souhaite plein de courage.

**Valkyrie** - 28/03/2023 à 13h16

Bonjour Sunshine, merci pour ta réponse. Ça fait du bien de pouvoir échanger avec des personnes qui comprennent ce qu'on traverse.

Alors plus jeune j'ai pris différents antidépresseurs et ça m'a fait péter les plombs (3 sortes différentes).. donc j'ai pas persisté. Pareil avec les insomnies tous les traitements que je prenais faisaient l'effet inverse et résultats :nuits blanches sur nuits blanches. Exomil a marché mais je devais tripler la dose donc bon le lendemain pour bosser c'est chaud. Les médocs et moi ça n'a jamais fait bon ménage. J'ai plus tendance à les prendre bourrée en me disant que peut être jme réveillerai pas le lendemain (je ne le fais plus).

Par contre, il y a 4 ans, j'ai été voir une hypnothérapeute pour le sommeil. J'avais arrêté le cannabis et plus moyen de dormir. Deux semaines d'enfer à ne fermer l'oeil que 30 minutes par nuits. Elle m'a totalement guérie de mes problèmes d'endormissement en une seule séance ! Maintenant je m'endors facilement et terminé les nuits blanches ! Le rêve..  
Je ne suis pas toujours tombée sur des bons. Comme pour le psy, faut trouver la bonne personne. Si tu t'y sens réceptive, n'hésite pas et fonce.

Je commence seulement à accepter mon trouble psy, et j'ai compris que pour guérir de quoi que ce soit, c'est impossible si l'alcool est dans ma vie.

Et toi, comment vies-tu ton addiction à l'alcool ? (Je passe mon temps à lire les témoignages sur le forum alors je confond un peu les post)

---

**Sunshine - 28/03/2023 à 20h21**

Bonjour Valkyrie,

Oui ça fait beaucoup de bien d'échanger avec des personnes qui comprennent ce qu'on traverse, d'autant plus que ça peut être très difficile d'en parler à son entourage. Je viens régulièrement pour ne pas dire quotidiennement faire un tour sur ce forum. Ça m'aide beaucoup, de lire les autres, partager et comprendre ce que traversent les autres. Ah oui en effet les médocs, c'est pas pour toi ! Tu as raison pour l'hypnothérapie, surtout si tu es réceptive. Oui j'essaierai, il faut que je prenne rdv 😊  
Mon addiction à l'alcool en ce moment ça va. J'ai arrêté complètement en novembre 2022 après 10-15 ans de conso, pas quotidienne au début puis petit à petit tous les jours. J'ai été suivie en CSAPA, c'était très bien mais j'ai pas continué car énormément de délai pour le suivi psy donc j'ai vite fait le tour. Mais en tous cas la personne que j'ai rencontré était super. Depuis que j'ai arrêté il m'est arrivé de prendre un verre à des occasions pour « donner le change » parce que j'avais pas envie de justifier pourquoi je ne buvais pas. J'étais très mal à l'aise au début à l'idée de devoir me justifier. Idéalement je fuyais les occasions. J'ai pas pris une goutte du tout depuis le mois de janvier. Le temps passe et je suis de moins en moins sensible à l'idée de me justifier, les personnes autour de moi ont commencé à s'habituer à ce que je ne consomme pas. Du coup cette habitude vient s'ancrer et c'est plus facile pour moi.  
Malgré tout, il m'arrive d'avoir des accès de colère. Quand j'ai une émotion négative j'ai du mal à la gérer et ça peut prendre des proportions pas possibles, je me mets dans tous mes états et j'ai qu'une envie c'est prendre une cuite. Ça n'arrive pas trop souvent heureusement... Par précaution je n'ai jamais d'alcool chez moi car selon mon état d'esprit j'ai peur de rechuter. Ne pas boire socialement ça ne me manque pas, mais j'aimais beaucoup boire toute seule. Je me mettais une race, c'était mon moyen de décompresser... je fumais du cannabis aussi, j'ai d'ailleurs remplacé l'alcool par le cannabis pendant plusieurs périodes plus ou moins longues. J'ai jamais fait les deux en même temps car ça me rendait malade direct mdr. Mais je n'ai jamais eu d'addiction au cannabis, j'ai jamais développé d'accoutumance donc ça n'a jamais été un souci d'arrêter, c'était par période. D'ailleurs j'en ai encore dans une boîte depuis je sais plus combien de temps mais je m'en fiche ^^  
En tous cas, ma vie a complètement changé depuis que j'ai arrêté, je me sens beaucoup mieux. Même s'il y a des passages difficiles je suis beaucoup plus apaisée et j'ai repris goût à la vie. Ça n'a pas de prix, et je ferai tout pour persévérer dans cette « nouvelle vie ». Ça en vaut vraiment la peine !

Bonne soirée 😊

---

**Sunshine - 29/03/2023 à 00h41**

Et je suis désolée pour la perte de ton papa... Vraiment.

J'ai perdu le mien il y a 1 an et demi et j'ai beaucoup de mal à m'en remettre. Le deuil d'un être cher c'est hyper compliqué et douloureux.

---

**Sunshine - 29/03/2023 à 00h49**

Et le psychiatre qui t'a confirmé ton trouble de la personnalité borderline il ne t'a pas donné une marche à suivre pour essayer de soigner/stabiliser afin de vivre mieux dans la vie quotidienne?

A 80 balles la séance j'espère que c'est pas uniquement le diagnostic, et les proposition de solutions en supplément du menu. Mouaha.

---

**Valkyrie - 29/03/2023 à 21h02**

Coucou Sunshine,

Bravo pour ton abstinence depuis janvier. Je comprends tout à fait ce que tu veux dire concernant le fait de se justifier quand on ne veut pas boire. On fini souvent par craquer et si on connait la suite.. on s'enferme dans un rôle que les autres nous donnent mais on n'a nullement à se justifier de quoique ce soit si on veut en changer. C'est notre vie, pas la leur.

Comme toi, j'aime boire seule. Je "prémédite" mes beuveries quand je me sens mal. Souvent en me cachant et je me met dans des états pas possible. On est mal et on empire notre cas en se mettant encore plus mal..

Par contre je suis total dépendante du cannabis.. mais bon chaque choses en son temps. Si j'arrête de fumer je bois. Si je fume je peux me passer de boire quelque temps.

Je suis désolée également pour ton papa. Je n'arrive pas bien à réaliser encore..

C'était la première fois que je voyais un psychiatre, je sentais que je sombrais. Je me suis sentie jugée et avec les médocs j'avais plus de vie. A part me dire de diminuer et arrêter alcool et cannabis, il n'a pas fait grand chose.

J'ai un rdv au csapa début mai. Je verrai si ça me convient.

Encore bravo à toi pour tous ces efforts ! Lire des témoignages comme le tien ça donne de l'espoir et l'envie de se battre 😊

---

**myaguy - 30/03/2023 à 11h41**

Bonjour Valkyrie, bonjour à tous.

Tu as vu juste en venant sur ce forum ou tu pourras te confier sans jugement et toujours dans la bienveillance.

Encore une fois quand je te lis je vois encore la tristesse humaine amplifiée pas cette saloperie d'alcool.

Je ne me pose pas en thérapeute mais je me dis que l'alcool ne fait que t'emmener au fond, mais je vois très bien que ça tu le sais.

J'ai lu avec attention ton poste et je me suis dit "Oh! la pauvre".

Ta prise de conscience est déjà un pas vers la volonté de guérir du poison.

Perso cela fait 3 mois que je suis totalement abstinent, même si je dois avouer que ce n'est pas tjrs facile ma vie est plus belle et mon "mal être" accentué par l'alcool a disparu, je suis redevenu le mec que j'étais il y a bien longtemps.

Nous sommes tous des écorchés vifs et le poison ne fait que empirer notre état.

De toutes façons si on consomme et que l'on a pas notre dose on sera en manque, si on arrête on sera également en manque mais sans le poison destructeur dans notre corps.

Et puis avec le temps on gère de mieux en mieux .

Je te souhaite le courage dont tu auras besoin pour sortir de cette vilaine spirale, même si l'alcool n'est pas responsable de tout ne plus le côtoyer ne fera que nous aider à vivre mieux.

...

---

**Sunshine - 30/03/2023 à 22h43**

Coucou Valkyrie

Déjà tu as pris conscience du mal que l'alcool te fait et c'est déjà un grand pas, après il faut que les choses se fassent petit à petit et à ton rythme 😊 se sentir contraint(e) d'arrêter ne fonctionne pas longtemps généralement car c'est plus vécu par le cerveau comme une punition... à tort.

Tu as raison, il vaut probablement mieux attaquer un souci à la fois, et à ce jour si j'ai bien compris c'est l'alcool qui fait le plus de dégât dans ta vie. Le cannabis, t'as forcément du mal bien sûr mais les répercussions ne sont pas les mêmes. Une bataille à la fois 😊 Parer au plus urgent dans un premier temps.

Le plus important c'est que tu trouves un moyen de t'apaiser durablement et retrouver un équilibre. En tous cas, tu fais les démarches pour avoir de l'aide et te conforter donc c'est génial.

Bravo pour tout ça, tu peux être fière de toi déjà !

J'ai vu un psychiatre une fois aussi, il y a une quinzaine d'années j'étais ado (je précise que j'ai 32 ans) dans un contexte très difficile et l'alcool y était mêlé (déjà à l'époque...) mais on ne m'a pas décelé d'addiction ni même évoqué réellement le sujet de l'alcool. J'avais 16 ans donc j'imagine/ je suppose qu'on ne s'inquiète pas d'un mauvais rapport à l'alcool pour une personne à cet âge, je ne sais pas. Mais 16 ans ou pas, mon rapport à l'alcool était déjà malsain et dangereux. Je n'en avais pas réellement conscience, quoi que... Mais déni total.

En tous cas j'ai eu plus ou moins le même ressenti par rapport au psychiatre. J'étais très mal à l'aise et ses paroles étaient hyper infantilisantes. Très froid. Je me suis rarement sentie aussi mal en présence de quelqu'un.

Après, je ne suis peut-être pas tombée sur la bonne personne ou au bon moment, c'est la vie.

Tu as des passions dans la vie ou des activités, sportives ou non, que tu adores faire? Se raccrocher à ça ça aide beaucoup je trouve.

On réapprend à s'occuper par des choses qui nous détendent et nous apportent satisfaction. Perso je colorie énormément, j'avais acheté un cahier de coloriages (oui comme les gosses mdr) mais pour adulte, avec des formes complexes etc et ça m'apaise de faire ça.

J'espère que tu tiens le coup. Un jour après l'autre. S'occuper de soi maintenant, ne plus penser à hier et laisser demain là où il est 😊

Bonne soirée

---