

L'ALCOOL EST UN PROBLÈME MAIS JE NE VEUX PAS M'ARRÊTER

Par **Profil supprimé** Posté le 14/04/2023 à 11h17

Bonjour,
J'ai hésité à m'inscrire car en retour de mon message, je ne veux pas lire "bravo à vous" ou des trucs comme ça. Je ne veux pas arrêter de boire de l'alcool non plus, je voudrais juste retrouver une normalité. Et je crains qu'on me réponde que ce n'est pas possible, qu'il faut que j'arrête complètement, qu'aucune expérience ne peut témoigner au bénéfice de la modération une fois que la ligne rouge a été franchie.
Mon conjoint me dit que si l'alcool est un problème, c'est simple, on en achète plus. Je ne le veux pas. Je le ressens comme une punition doublée d'une incapacité à me gérer. Je veux revenir moi-même à la modération.
Mais quand je prends 1 ou 2 verres, je n'ai plus envie de m'arrêter.
J'ai commencé à cacher une petite bouteille de temps en temps pour invisibiliser ma consommation, pour éviter le jugement. Ou remplacer une gorgée volée à la bouteille de whisky par un filet d'eau. Voilà donc ce qui ne va plus: je bois en cachette. Je ne le ferai pas si je n'avais pas peur d'être jugée en retour, ou que mon conjoint prenne une décision radicale, m'otant tout pouvoir et m'infantilisant. Je veux régler ça par moi-même.
Je veux qu'il puisse y avoir un cubis de vin ouvert et ne pas me sentir obligée de me servir.
Quand je bois, ça peut facilement aller vers le 40cl.
Boire a toujours été un plaisir en couple, c'est associé à des moments de détente. Notre consommation commune a augmenté lors des différents confinements, comme si on s'était permis quelque chose parce que de toute façon, on nous empêchait de sortir et d'aller travailler. Très vite la consommation de vin est devenue quotidienne: par envie qui ne se laissait pas appeler encore besoin. Et les pensées tournent de plus en plus autour de l'alcool. Ca devient présent dans les rêves aussi.
Mais les 2 dernières années sont devenues particulièrement stressantes (aléas de la vie) et la consommation d'alcool a vraiment dérapé à cause de ça.
Aujourd'hui j'ai l'impression d'évoluer dans le sens où je ne bois plus tous les jours, mais plutôt 1 jour sur 2. Je me dis que c'est quand même 2 fois mieux que tous les jours.
Je voudrais voir un psy mais personne n'a de dispo. Je n'ai pas de médecin que je connaisse, je n'y vais jamais et en plus j'ai déménagé récemment. J'ai des choses à dire mais je ne sais pas ce que c'est. Je n'arrive pas à construire un raisonnement vertueux dans le monologue, ça me semble stérile. J'ai besoin de parler à quelqu'un de neutre, qui m'aide à comprendre ce qui se passe chez moi. J'espère que ma consommation d'alcool se régulera en conséquence.

13 RÉPONSES

Today - 15/04/2023 à 02h43

Bonsoir Morigane,

Le principe pour moi est d'être en accord avec soi-même. De trouver le juste équilibre pour soi.
Moi, je sais que pour moi c'est abstinence totale. Pas de modération possible. J'ai tenté mais trop compliqué, ça ne durait pas...un soir voir deux ou pendant une semaine je réussissais à me limiter mais inmanquablement il y avait "ce" lendemain où je reconsommais plus...trop de "c'est pas grave pour ce soir, tu feras mieux demain". Ça a été mon choix par expérience.
Pour vous je ne sais pas. Vous seule savez ce que vous voulez pour vous et ce qui vous conviendra.

Aller voir quelqu'un. Oui je sais il est souvent compliqué à l'heure actuelle de réussir à avoir un rdv.
J'ai frappé à la porte d'un médecin généraliste que je n'avais jamais vu...et il m'a posé la question "vous voulez arrêter complètement ou vous limiter ?". Pour lui, il y avait une proposition de choix, il m'a laissé être responsable dans ma démarche.
Je comprends que vous preniez l'aide proposée par votre conjoint comme une "punition" mais il pense probablement bien faire en agissant/pensant ainsi. Plus d'alcool. Plus de problème.

Continuez vos recherches auprès de professionnels. Il y en aura bien un qui répondra présent à votre appel même si ce ne sera pas immédiat. Il y a aussi les csapa même si les délais peuvent être un peu longs. Vous pouvez aussi vous tourner vers les groupes de paroles.

Se renseigner aussi sur l'addiction, l'alcoolisme, est aussi une aide précieuse pour en comprendre les mécanismes.
Ne pas se projeter dans l'avenir...j'ai lu sur un autre fil où vous parlez des rechutes, des échecs, de la déception d'avoir échoué en se pensant sorti d'affaire, de cette peur de ne pas y arriver. Ne pas se mettre la pression est aussi un point important pour moi....apprendre à se foutre la paix. Vivre le jour même (sans vouloir vivre celui qui n'est pas encore arrivé), je trouve que c'est déjà pas mal.

La consommation quotidienne s'est installée progressivementen sortir ne se fera pas non plus en un claquement de doigt.

Caro03 - 21/04/2023 à 09h04

Bonjour Morigane,

J'avais écrit vouloir faire un break et ne passer que pour vous lire tous mais ton témoignage m'interpelle.

Nous semblons former une minorité, nous qui voulons encore y croire à cette consommation dite "normale".
Je tente aujourd'hui non pas la modération (impossible) mais l'exception, un peu comme un écart dans un régime, on s'autorise une pâtisserie aujourd'hui et demain on repart, on oublie, on reprend le chemin.

Si j'ai l'air d'y parvenir un peu pour l'instant, je n'ai hélas pas assez de recul pour l'affirmer complètement, c'est parce qu'il y a derrière moi un long parcours de consommation quotidienne, périodes d'abstinence, puis reconsumation etc etc jusqu'au moment où on en a tellement marre d'en avoir marre qu'il y a un déclic et qu'on décide vraiment de reprendre le contrôle de sa vie.

A la naissance de mon premier petit-fils je m'étais dit que j'arrêtais, grande première j'ai tenu 15 jours ce qui n'était pas arrivé depuis bien longtem. Puis j'ai repris mais sans me poser de questions, l'alcool n'était pas encore dominant dans mes pensées.

Des décès dans la famille et l'accompagnement d'une personne malade pendant deux ans ont placé l'alcool comme une béquille et un réconfort. Lorsqu'on revient du service de chimiothérapie dans lequel on a accompagné la personne malade, le soir, la consommation d'alcool on s'en fiche éperdument.

Je ne me suis jamais mis la tête à l'envers, je n'ai jamais dépassé l'impression que le plafond au-dessus de mon lit tournait un peu trop vite à mon goût t. Je déteste vomir, j'ai toujours lutté pour m'arrêter avant, avec le whisky cela va très vite, c'est pour ça que je prenais aussi du vin ou autres le reste du temps, on peut boire plus et plus longtemps.

Et puis en 2022, je me suis retrouvée avec enfin l'opportunité de m'occuper de moi après avoir fait tous ces aller retours à l'hôpital, je vous passe tous les à côtés à gérer...

J'ai donc commencé en février 2022 par trois semaines, ce qui n'était pas arrivé depuis 2013, naissance de mon premier petit -fils, puis reconsumation légère mais qui forcément va crescendo, puis arrêt de 15 jours, puis plus tard une dizaine de jours pour terminer par ce 10 novembre 2022 où je le suis dit que cela ne pouvait pas continuer cette alternance de consommation et d'abstinence, ces pensées de plus en plus présentes quant aux bouteilles qu'il restait, c'était devenu comme un toc dès le matin et une petite totale de vitalité.

J'ai donc fait la paix avec moi le 11 novembre, jour symbolique marquant l'armistice. J'ai tenu jusqu'au 14 février où j'ai voulu goûté un nouveau whisky que mon mari avait acheté. Sans plus. Puis de temps à autre j'ai repris un verre, puis arrêté une semaine, puis dix sept jours la dernière fois avec au bout de nouveau un whisky jamais goûté (c'est mon péché pas mignon).

Là, j'ai eu comme un déclic, j'ai senti que si je savourais mon verre comme quelque chose d'exceptionnel, si je le percevais tel un écart dans un régime il y avait peut-être moyen de parvenir à gérer tout ça autrement.

Mais je suis complètement convaincue que s'il me semble que j'y parviens c'est avant tout parce que ces nombreuses périodes d'interruption pèsent plus lourd dans la balance désormais, plus j'arrête pendant de longues périodes, plus la dépendance psychologique surtout s'éloigne.

Je continue de prendre mon verre le soir pour accompagner mon mari de temps en temps qui sait boire lui, mais c'est une eau gazeuse avec citron ou sirop, de plus en plus rarement un whisky, je garde ce dernier quand je ne tiens plus du tout !

En plus, d'avoir arrêté m'a fait prendre plus de trois kilos, comme si la frustration générerait du stress, je suis pas épaisse mais quand même j'étais assez vexée !

Voilà, tout ça pour dire, mais cest mon avis personnel, iqu'il faut d'abord apprendre à se débarrasser de ce poison au niveau cérébral et effectuer un long travail sur soi sans que ce soit une lutte quotidienne.

Je suis consciente que cela ne peut s'appliquer à tout le monde hélas, mais il était bon de rappeler qu'il faut tout essayer pour vivre enfin en harmonie avec soi comme Today l'a dit je crois, et que la vie sans alcool est merveilleuse.

Bon courage à tous !
Caro

Jp - 23/04/2023 à 22h29

Bjr morigane , j'ai lu ton texte et je pense que ce n'est pas anodin si tu t'es inscrite ici , tu deviens alcoolique si ce n'est déjà le cas alors fais attention quand même, accepter que l'on est dépendant à l'alcool c'est une grande étape ,c'est pas la solution finale tu t'en doutes bien mais c'est quand même une des plus importantes .

Sunshine - 24/04/2023 à 08h49

Bonjour Morigane,

J'ai hésité à répondre à ton fil. Je pense sincèrement que ce que tu souhaites est réalisable. C'est pas la façon la plus facile d'y arriver si on se fie aux différents retours qu'il y a sur la modération.

Mais comme le dit si bien Today, le plus important c'est d'avoir fait la paix avec soi même et surtout d'être en accord avec soi même. Quand on en est là, je crois que tout est possible.

Pour ma part, c'est un peu différent mais malgré tout j'ai re consommé sans excès depuis ma décision d'arrêter. Je pense donc que c'est possible, mais je trouve que ça me demande plus d'énergie et ça me fait peur donc je préfère éviter.

J'ai décidé d'arrêter complètement le 13 novembre 2022. J'ai passé plusieurs mois sans consommer une goutte. Je ne sortais presque plus. Je suis passée, comme la plupart, par des bons et des mauvais moments. J'ai été suivie en CSAPA. Néanmoins, j'ai encore du mal avec le regard des personnes que je ne connais pas ou pas bien. J'habite une région où l'apéro est très présent (on le sait que c'est une culture française de base, mais certaines régions sont plus consommatrices que d'autres).

Je me retrouve donc à devoir dire non et j'en ai déjà parlé sur d'autres fils de discussion, c'est des situations que je déteste. Devoir justifier de refuser un verre. Ça en revient pour moi à avouer tacitement mon problème avec l'alcool, étant donné que je n'ai pas l'excuse communément admise d'une grossesse.

Il m'arrive donc dans des repas, des soirées exceptionnellement (si ça arrive une fois tous les 2 mois peut être, au max) de prendre le premier verre avec tout le monde. Je n'ai pas à me justifier et ça m'apaise. Si je m'en sens capable je vais dire non, mais je ne me mets plus la pression avant d'arriver sur place, ce qui était le cas au début et c'était l'angoisse.

Ce qui fait que, de temps en temps, je prends un verre lors de certains évènements. Je me suis fixée des règles précises : c'est un seul verre, lors d'occasions ou ça me gêne de dire non parce que je sais les gens insistent. Je n'ai aucun problème à refuser un 2ème en revanche : j'en ai pris un, j'ai trinqué comme tout le monde, tout le monde est content. Maintenant je passe à autre chose.

Ça fonctionne bien jusqu'ici. Malgré tout et pour me protéger, mes proches sont au courant de mon problème d'addiction et ils ne me proposent pas d'alcool. Donc j'insiste bien sur le côté exceptionnel : sur 10 repas en grand comité en gros il y en a peut être 2 ou je vais prendre un verre, si je devais faire un ratio.

Malgré que ça fonctionne bien, je tiens à préciser parce que je pense que ça a son importance dans le fait que ça fonctionne, c'est que mon objectif est toujours le moins souvent possible, jusqu'à dans l'idéal arriver à zéro. Je ne recherche pas ces occasions, j'ai plutôt tendance à les fuir.

Voilà pour mon expérience de « modération »

Bon courage à toi.

Caro03 - 25/04/2023 à 10h41

Bonjour Morigane et Sunshine,

Morigane : Sunshine a décrit à la perfection ce que je vis actuellement, comme quoi tout est possible mais tu remarqueras combien la vigilance est omniprésente. Oui, c'est possible, mais reste toujours sur tes gardes en te disant que chaque jour d'abstinence est ce qu'il y a de mieux pour toi quand même, au niveau santé, énergie...etc. Ce qui est primordial c'est de vivre en paix avec soi.

Sunshine : que de points communs, d'abord la date d'arrêt de consommation excessive, 13 novembre pour toi, 11 novembre pour moi, et tu as tout résumé. Eh oui, parfois, dans certaines situations, refuser un verre d'un excellent cru par exemple peut être vexant et peut nous faire passer pour une personne impolie, c'est ainsi, n'en déplaise aux bonnes âmes, question de culture dans ce beau pays.

Pour ma part je pense à des repas ou apéros auxquels on peut être conviés avec mon mari chez des clients (il est artisan), et là, il "faut" faire preuve de "savoir vivre" même si je reconnais l'absurdité de ces propos.

Je sais que Sunshine tu comprends très bien ce que je veux dire. J'agis exactement comme toi, c'est pour cela que je préfère le terme exception à celui de modération.

Mais mon but premier est quand même l'abstinence, comme toi, d'ailleurs, au repas de l'anniversaire de mon mari ce weekend, comme écrit dans un autre fil, j'ai été à l'écoute de mon ressenti et je n'ai rien bu, j'ai trinqué avec mes petits-fils au jus de pomme pétillant !

Être à l'écoute de soi, c'est le cœur du travail à effectuer pour gérer la modération ou l'exception.

J'espère Morigane que nos deux témoignages te permettront de trouver le juste équilibre.

Amitiés

Caro

Sunshine - 25/04/2023 à 23h01

Bonjour Caro03,

Oui je comprends très bien ce que tu veux dire... Je parle peu de ces occasions exceptionnelles car bizarrement de l'écrire j'ai l'impression de « faire une entorse à la règle » et me « mettre en danger inutilement »

Seulement comme tu dis, c'est pas toujours aussi simple en société. Effectivement, que de points communs ! 😊

Plus j'avance et plus je crois que si on est au clair avec soi-même dans son objectif de vie, quand on sait pertinemment ce qu'on veut vivre et ne plus vivre, la consommation exceptionnelle est gérable.

Malgré tout je reste sur un objectif d'abstinence parce que je pense que c'est l'idéal pour ma santé, mon énergie... Et ça me protège pour ne surtout pas glisser vers l'envie réelle de consommer, car la ligne est vite franchie... Il suffit de baisser un peu la garde, et en très peu de temps la machine est relancée et on ne contrôle plus rien. J'ai échoué tellement de fois. Seulement je n'avais pas l'état d'esprit que j'ai aujourd'hui.

Je n'oublie pas que la dépendance à l'alcool est une maladie vicieuse, que je serai vulnérable toute ma vie face à ce produit et qu'au moindre faux pas ça peut déraiper rapidement.

Caro03 - 26/04/2023 à 11h05

Bonjour Sunshine,

Tu as tout résumé, nous sommes exactement sur la même longueur d'ondes, je n'ai rien à ajouter sinon que si c'est désormais possible (tout en demeurant fragile on l'a bien compris) c'est parce que notre état d'esprit a changé comme tu le dis.

Ces années passées à lutter nous ont fait évoluer de façon positive mais cela aura été long quand même !

Et pour rien au monde je recommencerais ! J'espère avoir atteint comme toi une vitesse de croisière, mon objectif demeure l'abstinence, c'est clair, je ne reviens pas là-dessus.

Comme quoi nous sommes tous différents face à ce fléau et qu'il n'existe pas une réponse universelle.

Sunshine - 26/04/2023 à 23h59

Je voulais juste aussi ajouter pour en revenir au sujet qui nous amène sur ce fil, je viens de lire un propos tiré d'un livre sur un autre fil « c'est le jour 1 ce lui qu'on retient » par NouveauDépart2023 elle lit un bouquin sur l'arrêt de l'alcool et il est dit dans ce livre que le projet soit l'abstinence ou la modération, l'auteure recommande vivement de cesser toute conso pendant 3 mois minimum. Perso je suis tout à fait d'accord avec ça, dans le sens où quand on est passé par une dépendance comme nous tous, il faut un certain temps pour que le corps et le cerveau se remettent et on met plus de chances de réussite de notre côté pour réellement changer notre rapport à l'alcool sur le long terme. Il faut se trouver ou retrouver en tant que personne et faire un gros travail sur soi pour retrouver des idées claires et ça prend du temps.. La conso excessive brouille complètement nos idées au quotidien, il faut du temps pour que ça se remette en place.

Bon courage à tous, amis anonymes 😊

Caro03 - 27/04/2023 à 10h03

Bonjour,

Oui Sunshine j'avais noté aussi cet extrait du livre dans cet autre fil, à savoir que trois mois minimum sont nécessaires pour envisager une approche différente, que ce soit abstinence ou modération.

Personnellement, c'est exactement ce qui m'est arrivé, du 11 novembre au 14 février et je reste persuadée que c'est justement cette loooooongue interruption (pas arrivé depuis des années), qu m'a permis de changer mon mode de réflexion et de consommation.

D'abord se débarrasser du problème sur une période la plus longue possible, cela marche beaucoup mieux que vouloir attaquer par une modération d'emblée, à ceux qui souhaiteraient simplement modifier leur rapport avec l'alcool c'est un élément non négligeable et porteur d'espoir.

Mais toujours rester sur ses gardes ensuite..... Et préférer l'abstinence. D'ailleurs, lorsqu'on y a goûté, on n'a qu'une envie c'est d'y rester.

Bonne journée à tous dans le combat

Poupy - 27/04/2023 à 11h37

Coucou !

Je voulais juste apporter mon expérience sur votre fil qui est très intéressant...

Car j'ai déjà eu une abstinence de 5 mois, très heureuse, mais avec le recul, je crois que quelque part, je me disais que je reprendrais un jour, modérément ou "exceptionnellement"

Là, à 49 jours d'abstinence, je suis dans une démarche de plus jamais, et j'en accepte les inconvénients.

Je veux dire par là que cette abstinence est un peu difficile car socle d'une profonde transformation.

Quand on est dans le deuil, réellement, on ne s'attend pas à revoir venir l'être aimé n'est ce pas.

Alors j'ai des moments de tristesse que je n'avais pas eu lors de mes 5 mois. Il est bel et bien mort...

C'est ça le prix...

Mais du coup, je sens bien que je suis dans un travail beaucoup plus fort, beaucoup plus profond.

Me concernant, et cela n'engage que moi, hein 😊 me concernant, je suis capable, très capable de belles ruses de l'esprit... Je m'en méfie prodigieusement... je me souviens comme au bout de trois quatre mois, je commençais à dire (et j'attendais clairement l'approbation de l'Autre) que exceptionnellement je pourrais boire un verre, quand je serai guérie, quand j'aurai été suffisamment et longuement abstinent.

Puis j'y ai mis des règles.... enfin plein de choses que j'ai pu retrouvées sur le forum, sur d'autres fils : pour un mariage, pour ne pas avoir l'air con en disant non, etc....

Et j'ai rechuté.... certes, pas en deux semaines, plutôt en 6/8 mois, mais j'ai bel et bien rechuté...

Et comme du dis Caro, quand on a goûté à l'abstinence, on y prend goût... si encore j'avais pu profiter à nouveau d'une modération, mais pour moi ce n'est pas possible, alors un verre tous les trois mois, pfff, quel intérêt pour le risque qu'on prend. En tout cas moi j'ai peur, et j'espère gardé cette peur et cette humilité toute ma vie....

Ca me fait réfléchir tout ça parce que ce qui nous (m'a) poussé à boire excessivement (et surtout quotidiennement, st surtout seule), je ne sais pas si on (je) le guérirai vraiment un jour, quand ça a été une tentative d'adaptation pendant des années (des décennies !)

Alors je travaille plutôt sur le Plus jamais, qui, de moins en moins effrayant, devient jour après jour la garantie d'un Plus jamais l'enfer....c'est très très reposant....

Bises !

Fwinny - 27/04/2023 à 17h13

Peut être aussi que la "modération" peut être une étape vers le "plus jamais".

Passer de tous les jours à plus jamais, c'est très dur psychologiquement, ça fait mal à l'égo, ça fait très peur aussi d'un point de vue social.

Commenter par un de temps en temps, y arriver un peu, se planter. Renteter...

C'est peut être nécessaire pour certains d'entre nous pour accepter un jour le "plus jamais".

C'est une idée comme ça...

Poupy - 27/04/2023 à 18h17

Ah mais complètement Fwinny !

Je ne vous ai pas raconté les 5 années qui ont précédé ma décision 😊 !!

Que de rechutes, que de tentatives !

Mais je comprends totalement que l'on essaye la modération...y en a même qui y arrivent, je dis juste, pas moi 😊

Je rapportais juste une expérience parmi d'autres... Moi j'ai posé les armes, je ne comprenais pas quand je lisais ça avant, maintenant si...la guerre est finie...(ce qui ne me protège pas d'une rechute mais je n'essaye plus d'avoir le contrôle sur l'alcool...)

Bonne continuation à tous et toutes

Sunshine - 28/04/2023 à 01h47

Coucou.

C'est très intéressant tout ça, d'avoir le retour de plusieurs expériences sur ce sujet! Le sujet de la modération est très débattu par les professionnels depuis quelques années seulement.

Effectivement ça peut être une façon d'arrêter pour certaines personnes pour qui un arrêt brutal serait trop effrayant.

Dans la démarche initiale pour diminuer la consommation (ce qui est déjà très très bien) cette approche peut être tentée par des personnes qui ne s'imaginent pas arrêter l'alcool (dans un premier temps en tout cas). Si ça peut tenter des personnes qui n'auraient rien tenté face à leur consommation d'alcool, c'est positif.

Mais les divers retours médicaux, expériences concrètes, statistiques, professionnels de l'addiction.... Démontrent bien que la démarche dans ce sens est laborieuse, très difficile à tenir sur le long terme. Et c'est évident quand on y réfléchit, face à une addiction, la dépendance nous contrôle.

Ne pas couper le fil avec notre « bourreau » au moins pendant un certain temps, nous expose à beaucoup de lutte et de souffrance. Bien sûr ça reste un avis tout à fait personnel et il n'y a pas de façon de faire universelle, comme il n'y a pas une façon de faire meilleure qu'une autre.

Nous sommes tous différents, avec des ressources personnelles différentes et un rapport à l'alcool différent.

Et puis si l'arrêt par la modération est maintenant reconnu et proposé par les addictologues, c'est une approche qu'il ne faut pas négliger car elle amène des personnes à sauter le pas et se faire aider, chose qu'elles n'auraient pas faite par peur que le médecin dise « maintenant c'est plus jamais »

Ce qu'il y a de vraiment universel comme démarche finalement, c'est d'avancer à son rythme, chaque jour. Se pardonner ses erreurs et se faire confiance. Repartir, se reconstruire, se relever après une chute, reprendre confiance en ses capacités de réussite, se fixer des objectifs.

Jour après jour.

#UneMeilleureVie
