

TOC TOC! QUI EST LÀ?

Par [BillieJean](#) Posté le 03/05/2023 à 12h07

Coucou les nouveaux et les anciens, salut les modos,

Cela fait désormais deux ans que je vous lis en long et en large, quasiment tous les jours. Il n'y a pas un seul fil de discussion qui m'a échappé.

Vous êtes devenus des amis, des partenaires de galères et d'émotions, même si nous n'avons encore jamais échangé. Je vous remercie de tout cœur d'être là, de votre compagnie, votre empathie, bienveillance, sensibilité.

Je suis de nature si renfermée et timide que jusqu'à présent je me suis faite toute petite et silencieuse, je n'ai pas osé intervenir dans les fils, ni me présenter.

Mais quelque chose est en train de changer et basculer dans mon for intérieur, donc voilà il est temps pour moi de m'ouvrir à vous. Et je veux vous raconter toute l'histoire de mon addiction.

J'espère que vous, tout comme moi, aimez lire des pavés, des longs romans, car ça va être le cas..

Désolée d'avance, mais j'ai besoin de cracher tellement de morceaux!

J'ai 35 ans et je suis alcoolique "depuis toujours". Ma descente dans le piège de l'alcool a commencé lorsque j'étais encore mineure.

À 19 ans j'étais déjà une forte consommatrice quotidienne. Et pas que d'alcool: en fréquentant avec assiduité les raves-partys, j'abusais également d'autres drogues dures.

À 20 ans j'avais considérablement réduit ma consommation d'alcool car j'étais devenue accro aux opiacés (héroïne, opium, analgésiques morphiniques, etc...) et morphine et alcool ne font pas du tout bon ménage.

J'avais fait une désintox de ces prods à 25 ans, suite à l'arrestation de mon ex pour "trafic": il avait été arrêté avec une grosse quantité de cam qui était en réalité uniquement notre consommation pour le mois (en fait, nous ne vendions pas mais nous achetions en très grande quantité d'un coup, afin d'avoir des prix inférieurs et de ne pas traîner trop souvent dans les places de deal. Pourtant, le juge n'y a pas cru).

Ainsi, pendant sa détention, j'avais tellement culpabilisé pour lui que j'avais décidé de me sevrer afin de repartir sur des nouvelles bases lorsqu'il serait sorti. J'ai fait un sevrage "cold Turkey" sans médocs ni produits substitutifs, ça a été hardcore, j'avoue, mais la motivation était là.

Toutefois, il ne souhaitait pas suivre mon chemin. À chaque fois que j'allais le visiter il ne faisait que me réclamer de la drogue, il ne partageait pas ma décision, il était encore dans le déni total.

C'est pourquoi, j'ai décidé de le quitter et de "reprenre ma vie en main", d'en profiter enfin.

J'ai commencé à sortir avec des gens, (jusque là la dope m'avait pas mal isolée) me faire des amis, m'amuser, aller en boîte, faire la fête, et devinez quoi? J'ai re-sombré dans l'alcool bien sûr, en reprenant une forte consommation, dans un premier temps en soirée mais très rapidement journalière du matin au soir (c'est con hein? Bah ouais, j'en conviens!)

Entre temps, j'avais tout de même obtenu deux diplômes (je sais même pas comment, tellement j'étais si à l'ouest!) j'avais trouvé un bon emploi, et j'ai rencontré l'homme qui serait bientôt devenu mon mari et père de mes enfants, le gros coup de foudre.

Lui connaissait mon histoire mais ne jugeait pas, il était clean, plus âgé que moi, il déteste l'alcool, bref mon extrême opposé, donc pour le conquérir et ne pas le perdre j'ai réduit ma consommation au minimum syndical pendant une bonne année (un ou deux verres à l'apéro, et même pas tous les jours).

Puis très sournoisement, et va savoir pourquoi, (enfin, on sait pourquoi, c'est le mécanisme de toute addiction) j'ai recommencé à boire davantage en cachette, juste après que nous avions emménagé ensemble à mon 27ème anniversaire.

Le matin j'achetais des canettes ou des mignonnettes que je buvais en allant au boulot. À cette époque là je bossais dans un bar, donc, dès que j'étais seule ou que l'occasion se présentait, je me servais à volonté. En rentrant à la maison, je faisais quelques petites courses et je rachetais des boissons que je sirotais à l'arrêt de bus en rentrant chez moi tout comme le matin.

Mon conjoint ne se doutait de rien, et si parfois je rentrais à la maison assez attaquée et je filais direct me coucher, il attribuait cela à la fatigue engendrée par le travail.

Ça a duré comme ça pendant un an, et puis je suis tombée enceinte.

J'ai arrêté de boire d'un coup sans même pas me poser de questions (sacré instinct maternel, quelle puissance! Et pas que, j'ai vomis pendant 9 mois d'affilée donc ça ne m'aurait même pas traversé l'esprit). J'ai accouché, j'ai allaité, et 4 mois après l'accouchement rebelote, de nouveau enceinte. J'ai été abstinente pendant 3 heureuses années, les plus belles de ma vie sans doute. Dès janvier 2016 jusqu'en janvier 2019.

En janvier 2019, après quelques mois de soupçons, (et de déni de mon entourage) j'ai réalisé et pris conscience que mon bébé2 est autiste. J'ai eu son diagnostic très précocement, mais ça m'a donné un sacré coup, j'ai dû faire face à un gros choc émotionnel.

Vous imaginez déjà comment j'ai "réagi": j'ai recommencé à boire "quelques" verres, histoire de noyer le chagrin et le stress, mais à partir de ce moment-là tout a basculé: j'ai commencé à avoir l'alcool dépressif. Quelques mois après, (juste avant le premier confinement, aux prémices du Covid) nous avons décidé d'héberger chez nous mon beau père, un papy très âgé, qui déprimait trop dans sa maison de retraite tout seul.

Étant un gros buveur lui aussi, dès qu'il a quitté la maison de retraite et s'est installé chez nous, il s'est bien lâché: je me trouvais donc plein de cubis et de bouteilles à la maison, et il m'était encore plus simple de me servir en cachette tout en passant inaperçue, sans devoir acheter et planquer des cadavres en douce.

Ainsi se sont passés les confinements, verre après verre.

En 2021 ma dépression a atteint son sommet, et mon alcoolisation son paroxysme. J'ai donc décidé de consulter un psychiatre.

Pourquoi pas un addictologue? Ben, parce-que mon mari étant toujours ignare, je craignais sérieusement de me faire démasquer.

Adresse mail en commun, pas de permis (c'était lui à m'amener à droite et à gauche), voilà, pas trop d'autonomie en ce sens.

Bien que l'alcool vampirisait désormais toute ma vie et mes émotions, je n'étais peut être pas encore assez au fond du gouffre. En effet, je me suis bien gardée de confier au psy mon penchant à la boisson: j'ai avoué les symptômes, mais pas les causes. Quelle idiote!

J'en suis donc sortie avec un diagnostic de

trouble anxio-dépressif et une ordonnance renouvelable d'anti dépresseurs et anxiolytiques.

Le malheur, car depuis ma première prise, mon cerveau a tout de suite reconnu cette sensation de shoot qu'il avait si bien aimée auparavant.

Donc, pourquoi ne pas se câliner dans cette douce torpeur et n'abuser de ces médocs et y boire dessus encore plus? Ben voyons, j'ai toujours été si sage! Un tigre ne change pas de rayures.

C'est là que a débuté la véritable descente aux enfers. Les black-outs, les cravings, les crises d'anxiété et de colère, les insomnies, la culpabilité, la perte de tout contrôle. Et le premier déclic: "ça suffit là, suis dépassée, demain j'arrête!". La bonne résolution que nous connaissons tous si bien.

Et nous connaissons aussi les gueules de bois et le déroulement des lendemains, n'est-ce-pas?

Finalement, j'ai arrêté les médocs mais pas l'alcool: après tout, c'était bien la prise de psychotropes qui m'avait fait si dégringoler non? Avec l'alcool, j'avais toujours eu une tolérance hors normes, je gérais mon boulot, (un nouvel emploi à responsabilité), les enfants, la famille, l'handicap du fiston et les démarches, je m'occupais de papy, des animaux... et bonjour les excuses et les mensonges du tox, toujours présentes aux rendez-vous sans faute !

Ça y est, la schizophrénie de la dépendance s'était manifestée et avait pris le dessus. Je me dandinais sur la balançoire du "demain j'arrête mais aujourd'hui encore un (lol) verre".

Quelques jours d'arrêt et rechute. Une semaine d'arrêt et re-re-chute. Un weekend de stop et re-re-rechute. Et ainsi de suite.

Ce fut d'ailleurs à cette époque-là, en quête de sens, (mai/juin 2021) que je suis tombée "par hasard" sur ce site.

Deux ans se sont écoulés sur cet hamac de promesses de marin et de culpabilité, envers moi, envers vous, envers tout et n'importe quoi.

Puis, le 20 avril dernier, en congé payé et abruti comme une loque après l'ennemi cuite, j'ai bouquiné pour m'occuper et j'ai relu le livre d'Allen Carr "La méthode simple pour contrôler sa consommation d'alcool".

La première fois je n'avais pas terminé sa lecture, je ne me souviens pas du pourquoi du comment.

Je pense juste que je ne l'avais pas lu totalement sobre et je n'avais pas encore assez ouvert mon esprit: les deux conditions sine qua non pour que la méthode fonctionne.

Ça a été une révélation, un choc électrique au cerveau, une illumination d'une clarté jamais ressentie auparavant. Une reprogrammation totale du tréfond de mon être.

J'ai terminé le livre en hallucinant me disant : "Non mais sérieux? Putain mais c'est ouf quoi, je suis libre! Tout ça c'est du passé! Et en un claquement de doigts! " (bien que cela mûrissait depuis longtemps).

J'en reviens pas encore. Je suis descendue de la balançoire dans un état de limite dépersonnalisation.

J'ai trouvé la clef qui a ouvert les portes de ma prison et je me suis évadée. Et pour toujours. Comment pourrais-je vouloir y retourner? J'ai été dépendante, pas maso!

Soyons clairs, je souhaite pas faire de la pub à Allen Carr (paix à son âme, il n'en a plus besoin) ni me pencherai sur ses sujets, je vous récite juste mon histoire.

Ce que je veux vous dire, c'est que ce coffre-fort de l'addiction dont nous avons enfermé notre vie et nos espoirs a une combinaison, et que vous la trouverez.

Peut être qu'il vous sera donnée par un livre, par une association, par un groupe de parole, par un professionnel de santé, par une médication. Qui sait? Le monde est une riche mosaïque, il en faut pour tous les goûts!

Ce qui importe, c'est de taper le bon code sans se tromper d'un seul chiffre, sinon il ne s'ouvrira pas.

Ce que je sais, c'est que en terminant le bouquin et suivant les consignes du dernier chapitre, je me suis servie il y a 13 jours de cela le dernier verre, et que j'ai réalisé en pleine conscience que c'était le dernier. J'ai trinqué à ma guérison de la maladie la plus affreuse. C'était dégoûtant, j'ai pas réussi à le terminer.

Depuis, je n'ai pas songé un seul instant à me resservir.

J'ai eu un syndrome de sevrage physique? Oui grave, une semaine tellement pénible que je ne souhaite plus jamais le revivre. Le manque de meuh à la vieille époque c'était pas de la rigolade je vous l'assure, mais cette fois-ci ça a été encore plus relou.

J'ai eu des cravings? Nombreux, et ce ne sont pas terminés. À mon J+5 j'ai même contacté les modérateurs en pleine crise pour chuiner un coup avec eux. Mais je les accepte, ne les subis plus, au contraire, je m'en réjouis : c'est l'agonie du monstre de l'addiction qui réclame sa bouffe, et qui est en train de mourir car je ne le nourrirai plus jamais.

Est-ce l'euphorie et l'exaltation des premiers jours de sobriété ? Non. C'est un choix pour la vie.

Dernier nœud de la question: j'en parlerai avec mon mari, mon plus grand amour que j'ai trahi si longtemps avec cet horrible secret? Je pense bien que oui.

J'ai besoin d'un petit temps d'abstinence heureuse pour me renforcer et en affronter et assumer les conséquences : peut être qu'il me comprendra. Peut être qu'il me jugera. Peut être même qu'il me quittera pensant ne plus jamais pouvoir me faire confiance.

Dans tous ces cas de figure, et sans pêcher d'égoïsme, je ne rechuterai plus.

Dans le moyen/long terme, j'espère même que je réussirai à aider et reconforter les victimes de cette maladie à la recherche de guérison.

J'ai hâte de vous lire encore et encore. Vous êtes si spéciaux et précieux. Ne l'oubliez jamais.

"That's is it that's what it's all about."

4 RÉPONSES

roiask - 03/05/2023 à 18h20

Salut BillieJean,

Bienvenue, joli texte, bravo pour ton cheminement et je te souhaite une belle abstinence heureuse

Belle journée, a bientôt

Angel64 - 04/05/2023 à 08h23

Coucou, bon courage, tiens bon. Je vais acheter ce livre ????

BillieJean - 04/05/2023 à 17h55

Salut à tous,

Merci Roiask, je te souhaite de même 😊

Angel, moi j'ai acheté l' ebook , j'ai essayé de créer un lien pour te le partager en pdf, de façon à ce que tu n'aies pas à l'acheter et dépenser d'argent (je pense que le partage de bouquins soit autorisé par les modérateurs, j'ai vu souvent partager des sites internet, des liens ou des blogs sur les fils).

Malheureusement, j'ai pas réussi. C'est un ebook "Kindle" de Amazon, et je n'arrive pas à l'exporter. C'est dommage ! Si quelqu'un connaît la démarche pour ce faire, je suis preneuse.

Bonne soirée à tout le monde

Moderateur - 04/05/2023 à 18h09

Bonjour BillieJean,

Tout d'abord merci d'être une fidèle lectrice de ce forum et surtout merci d'avoir franchi le cap d'écrire à votre tour. C'est une étape importante pour vous.

Je réagis à votre message précédent. Le livre d'Allen Carr est protégé par le droit d'auteur nous ne pouvons le diffuser ici sans autorisation des ayants-droits.

Je crois malheureusement qu'Angel64 devra acheter le livre de son côté.

Cordialement,

le modérateur.
