

Y A CLAIREMENT UN PROBLÈME

Par **Goby** Posté le 17/08/2023 à 20h41

Bonjour à tous,

c'est les doigts tremblotants et avec une dextérité au clavier très relative que je viens m'exprimer ici, car après plusieurs phases d'hésitation, le doute n'est plus permis. J'ai un problème avec l'alcool et mon corps me le fait clairement comprendre aujourd'hui.

Des gueules de bois à passer la journée pâteux et deux de tension, j'en ai connues. En général ça s'estompe dans la journée et ça passe totalement après la première nuit. Mais aujourd'hui, j'ai l'impression de ne plus maîtriser mon corps et de ne garder qu'un lien fébrile avec mon esprit. Les pensées sont confuses, la mémoire flanche au point que j'oublie ce que j'ai fait quelques minutes auparavant. Bref, je suis complètement à l'ouest.

Ca fait un an environ que je vois une psy parce que j'ai le sentiment d'être dépressif, en retrait, beaucoup moins réceptif à ces choses qui m'enthousiasmaient avant. De rire moins, de m'intéresser moins aux autres. De ne plus profiter de la vie. On a fait le tour de mon passif, y'a des causes évidentes à mon état, mais chaque fois que j'ai évoqué (seulement depuis quelques semaines) ma consommation d'alcool, ma psy n'y accordait qu'une attention très secondaire. Je lui racontais notamment qu'il me fallait me retrouver dans l'état de désinhibition de quelques verres pour apprécier enfin le contact social et en particulier en groupe. Un état plaisant que j'ai pourtant connu auparavant sans avoir besoin de boire mais qui aujourd'hui me paraît inaccessible autrement. J'ai cette impression que ma consommation d'alcool a créé un déséquilibre (hormonal?) en puisant dans mes ressources de bonheur et de bien-être lors des phases de consommation, pour me laisser ensuite à sec une fois la descente entamée.

S'ajoutent à ça des (gros) problèmes de sommeil, une fatigue permanente, de grosses difficultés à me lancer dans des activités et d'autres désagrément que j'associe aux retombées de ma consommation, indissociable à mon sens de mon état dépressif.

Passé ce constat sans appel qui m'incite à entamer dès aujourd'hui une reprise en main si je ne veux pas finir dans un état irrécupérable, j'avoue ne pas savoir quelle méthode adopter pour arrêter cette consommation. J'ai pu lire ici et ailleurs que seul un arrêt définitif permettait de s'en sortir, mais est-ce que l'arrêt brutal est la meilleure solution ?

Je commence un nouveau boulot assez exigeant lundi (après des années au même poste, dans une telle zone de confort que je pouvais donner l'illusion d'être très investi au prix d'efforts très relatifs) et à mes craintes de ne pas être à la hauteur vient s'ajouter celle de faire une crise qui laisserait une très mauvaise et première impression à mes futurs collègues. Est-ce judicieux de (tâcher de) ne plus prendre une goutte dès à présent ou est-ce le risque d'être au plus mal au pire moment ?

Je me doute qu'il n'y a pas de recette miracle et que chaque personne est un cas à part, mais à vous qui êtes passés par là ou qui avez pu côtoyer des consommateurs en détresse, si vous avez le moindre conseil, je suis preneur. Je crois d'ailleurs que ce sont ces témoignages auxquels je pourrais m'identifier qui me donneront la force de poursuivre.

Merci à vous et à très bientôt, je vais installer ma tente dans les parages pour les mois à venir !

Prenez soin de vous les gens !

2 RÉPONSES

Albertin - 18/08/2023 à 11h33

Bonjour Goby,

Je me retrouve dans pas mal d'éléments de votre situation. En résumé, en activité professionnelle assez exigeante, des dizaines d'années d'abus derrière moi, j'ai complètement arrêté du jour au lendemain en janvier dernier et je n'ai plus repris depuis.

Pour faire court, les tentatives de modération ne mènent à rien dans mon cas. Le déclic est arrivé à la lecture de messages de ce forum, où j'ai compris que seul l'arrêt total était la solution, total et définitif. A partir de là, quel mode opératoire ? J'avoue avoir fait « simple » et sans cérémonie : un samedi après-midi de fin janvier 2023, alors que j'avais bu et fumé dès le matin seul chez moi, j'ai dit : stop. Il n'y avait pas de raison particulière que ce soit ce jour-là plutôt qu'un autre, mais j'ai pris de surprise l'addiction en l'attaquant sans préavis.

Alors on se pose forcément les questions : on lit partout qu'il ne faut surtout pas se sevrer tout seul, que c'est dangereux, qu'on n'y arrive pas, qu'il faut des médocs, etc. Pour moi ça aurait été autant d'occasion de procrastiner, et si j'avais suivi tel ou tel protocole je suis certain que je n'aurais jamais arrêté. Ca ne veut pas dire qu'on arrive toujours à arrêter, mais je dirais qu'il y a un immense bénéfice à dire stop et juste ne plus boire, sans forcément avertir la terre entière au préalable. On le fait et c'est tout, on s'accroche au fauteuil et on voit ce qui se passe.

Ensuite, comme bien décrit dans les expériences des uns et des autres les premiers jours secouent un peu (suées, besoin de repos et

de boire de l'eau). Là il ne faut pas en faire « trop », mais ça n'empêche pas une activité professionnelle. En tout cas, même en étant secoué par le sevrage, on est toujours en meilleure forme vis à vis de ses collègues par rapport à un lendemain de cuite ou une présence au travail à moitié alcoolisé. Donc je dirais que votre nouvelle échéance professionnelle de lundi ne doit pas être un obstacle à l'arrêt. Au contraire c'est dès aujourd'hui vendredi 18 août 2023 une nouvelle vie sans alcool, et ça englobera les nouvelles fonctions professionnelles de lundi, et puis toutes les autres choses positives les unes après les autres. Aujourd'hui est le meilleur jour pour arrêter.

C'était simplement mon témoignage.

Bon courage à vous en tout cas, on peut y arriver.

continuer - 18/08/2023 à 12h44

Bonjour Goby,

Votre texte est très bien écrit. Le conseil que vous donnerais est d'aller consulter un addictologue (CSAPA par exemple), c'est gratuit et anonyme et d'envisager une cure.

J'ai mis des années à me décider, et je suis partie en cure en mai (5 semaines) dans un centre vraiment extraordinaire dans le département 28. Là bas on s'occupe de nous à 1000%. Groupe psy, cours sur l'addiction, relaxation, toute la maladie est très bien expliqué.

J'ai pris conscience de beaucoup de choses grâce à cette cure, que je regrette ne pas avoir faite avant. Courage, vous allez y arriver. La vie sans alcool n'est pas morose du tout. Bien sûr, il ne faut pas idéaliser l'arrêt de l'alcool, mais tout ce que l'on gagne, vraiment, cela n'a pas de prix.

Une confiance retrouvée, des matins sans gueule de bois. Plus de honte, plus de dévalorisation, plus peur du regard des autres. Le moral, le physique changent totalement. On se transforme sans alcool et cela se voit. On ne se cache plus, on ne ment plus. Il faut le faire pour soi et pour soi seulement. Le premier pas est de consulter un addictologue et le reste suivra. Vous avez les ressources en vous. Vous seul pouvez vous sauver la vie et vous en êtes capable. COURAGE.
