

ALCOOLISME, BESOIN D'AIDE

Par [Help-alcool](#) Posté le 13/12/2023 à 21h15

Bonjour,

Je suis alcoolique, il faut que je me l'avoue et surtout appeler un chat, un chat.. J'ai grandi dans une famille qui aime faire la fête et par conséquent, qui a toujours consommé de l'alcool. Je n'ai donc jamais vu l'alcool comme étant mal, au contraire, j'ai toujours trouver ça cool de boire...jusqu'à une commettre énième erreur la semaine dernière mais celle-ci m'a ouvert les yeux.

J'ai commencé à boire à l'âge de 16/17 ans (soit en 2010) avec des amis en soirée, par des softs puis assez rapidement, je me suis tourné vers les spiritueux (Vodka et Whisky principalement). Ma consommation était à chaque soirée toujours plus importante, toujours a la recherche de l'ivresse, de ce sentiment où je me sentais tout léger mais cela étant en soirée, je ne me suis jamais posé de question. Par la suite, j'ai commencé à boire quelques verres (1 à 2 en moyenne mais j'ai la main lourde, je dois être sur du 6 à 8cl par verre) en rentrant du taf un jour par ci par la, histoire de décompresser parfois avec des proches, parfois seul.

Quelques années plus tard, j'ai rencontré ma compagne (2018) qui elle est une « anti-alcool » si je puis dire ainsi, j'étais toujours surveillé en soirée et j'ai donc réduit drastiquement ma consommation mais au final c'était à double-tranchant. Compte tenu de ce bridage et de son refus quasi systématique de faire un petit apéritif ensemble en fin de semaine (à quoi bon boire si on n'a rien à fêter pour elle), j'ai commencé à boire tout seul de manière plus régulière soit avant qu'elle rentre du travail, soit le midi quand je suis en télétravail. Où est le mal me direz-vous ? C'est que je ne sais pas m'arrêter à un seul verre parfois au point de me retrouver la tête dans la cuvette, d'avoir un black-out (ces gros excès ne sont pas vraiment réguliers dira-t-on, ça a du m'arriver 4 ou 5 fois depuis le mois de Mai ou Juin je dirai)

La semaine dernière (07/12), j'ai appris le décès soudain de mon arrière-grand-mère, je n'ai pas réalisé immédiatement mais soudain des sentiments de tristesse et de regret (je culpabilise de ne pas avoir pris le temps de lui présenter sa 1er arrière-arrière-petite-fille) m'ont envahi et je me suis réfugié dans l'alcool, j'ai dû boire plus ou moins 70cl de Vodka entre 11h & 15h sans penser aux conséquences de mes actes, il est arrivé l'heure (17h30) d'aller chercher ma fille chez ma belle-mère qui habite à 2,3 kilomètres de chez moi, bien entendu elle a constaté que j'avais les yeux explosés et une odeur d'alcool. En toute normalité, elle ne m'a pas laissé repartir avec ma fille (et je l'en remercie grandement) et j'ai donc dû appeler ma compagne pour lui expliquer qu'elle devait venir nous chercher ma fille et moi.

Aujourd'hui j'ai honte de ce que j'ai fait, honte d'avoir pris le risque de mettre mon enfant en danger... Je veux avancer et j'ai pris un rendez-vous chez une psychologue afin de me faire aider et de comprendre les raisons de cette addiction, mais j'aimerais avoir des échanges avec vous pour avoir du soutien, des conseils éventuels, d'autres témoignage. J'appréhende déjà les fêtes de fin d'année qui vont être un dur moment à passer surtout quand on me proposera un verre que je refuserai et qu'on me demandera « Mais alors qu'est-ce qu'il t'arrive, tu es malade ? »

Je n'ai pas bu une goutte depuis 1 semaine, et je ne ressens pas de symptôme particulier du sevrage, l'idée de boire un coup m'a traversé l'esprit hier mais je m'en suis débarrassé assez facilement en passant à une autre activité. Suis-je alcoolique ? Simplement un problème de contrôle de mes pulsions quand j'ai un coup de moins bien ?

4 RÉPONSES

Sunday - 16/12/2023 à 07h15

Bonjour!

Je suis hyper enthousiaste à la lecture de votre message. Vous avez des proches prévenants. Qui savent mettre la priorité la où il me semble bon de la mettre.

Vous racontez l'installation de votre addiction et les prémices qui installent les bases d'une addiction plus solide.

Ne soyez pas surpris ou à la recherche de symptômes particuliers dans ce sevrage qui viendrait vous convaincre que vous avez un problème avec l'alcool.

L'essentiel est de vous conforter dans cette mise à distance de la boisson qui ne vous enfermera que dans l'isolement.

Vous faites tout ce qu'il faut pour ne pas boire. Les moments festifs sont toujours redoutés. Offrez vous le luxe de ne pas vous installer près du serveur qui vous utilisera pour assouvir en douce sa propre consommation.

Placez vous près de votre compagne qui est une réelle ressource et qui peut vous aider à dire non en cas de besoin et voler a votre rescousse. (parlez en ensemble avant ça sera plus facile).

Ne vous justifiez pas auprès des autres. Bien dommage que l'entourage incite tant a boire mais vous prenez soin de vous alors quel mal a dire je ne bois pas et a vous tourner vers d'autres discussions si l'instance ou les réflexions sont trop fortes.

Soyez fier de vous.

Vous faites tout ce qu'il faut.

Bravo.

Croyez moi ou non, le soleil finit toujours par briller.
Prenez soin de vous

Sunday - 16/12/2023 à 17h42

Bonjour,

vous êtes à mon avis à une étape cruciale. Vous commencez votre message en annonçant la couleur : "Je suis alcoolique" mais aussi "il faut que je me l'avoue". Vous êtes en train de prendre conscience de vos difficultés.

Vous évoquez vos années de consommation dans des contextes spécifiques et aujourd'hui vous décidez de stopper cette consommation. Je vous adresse toutes mes félicitations pour ce choix de prendre soin de votre santé, de prendre en main votre vie, de vous protéger et de protéger votre entourage.

Votre sentiment de honte ne vous fera que tirer vers le bas. Votre volonté de comprendre vers le haut. Retenez le positif et basta la honte, la culpabilité.

Quoi de plus beau que de se donner de la valeur, de s'autoriser à exister autrement qu'avec de l'alcool. Retenez de vos expériences ce qui est bon pour vous, et tentez de ne pas renouveler les moins bonnes. Mais parfois, notre esprit bug. Il a besoin de reproduire les erreurs passées malgré la volonté de ne pas recommencer.

Très sincèrement bravo pour votre démarche de prise de rdv, pour ne pas avoir consommé pendant une semaine. Mettez le mot que vous voudrez pour qualifier votre rapport avec l'alcool ce qui compte surtout, c'est comment vous vous percevez en tant que personne. Votre dépendance à l'alcool si vous estimez qu'il y en a une ne vous résume pas à ces boissons.

Toutefois, ne minimisez pas la force du produit. Il vient souvent soulager et peut rapidement prendre le dessus que ce soit psychologiquement ou physiquement.

Je ne pense pas qu'un consommateur occasionnel fasse la démarche de venir exposer sa situation sur ce forum. Les fêtes placent l'alcool au cœur de la table. Soyez claire avec vous-même. Décidez avant, la limite que vous fixez. Zéro? un? deux verres? Vous pouvez mettre dans la confiance une personne. User de quelques stratégies d'avoir toujours votre verre plein d'eau, de jus de fruit.

Vous avez su vous détourner de votre envie. Vous en aurez régulièrement. C'est exactement ce qu'il faut faire. Ne pas laisser place à l'alcool.

Vous pourrez faire ce travail psychologique pour comprendre quelle est la place de la substance dans votre vie, dans votre histoire.

les réponses à vos questions viendront avec le temps. Parfois, vous vous rendrez compte qu'il ne faut pas toujours chercher à comprendre et à adopter un nouveau rapport avec le monde, avec soit.

Chacun sa route, chacun son chemin.

Croyez moi ou non, le soleil fini toujours par briller.
Prenez soin de vous

Help-alcool - 18/12/2023 à 18h25

Je vous remercie pour votre retour qui fait chaud au cœur. J'en suis à 11 jours sans alcool et je m'en porte très bien. Concernant les fêtes, je vais en parler avec ma compagne et Mr limiter à 1 apéritif et 1 verre de vin rouge avec le plat principal, 2 verres maximum afin de respecter la limite légale et de me dire que je suis en capacité de conduire à tous moments même si les fêtes sont à domicile (j'arrive plus facilement à me raisonner quand je dois prendre la voiture).

Concernant ma séance avec la psychologue spécialisée en addictologie, celle-ci s'est très bien passée. La 1^{er} séance a été centrée sur moi en général plus que sur mon rapport à l'alcool. A son sens, je ne suis pas alcoolique à proprement parlé même si sur une pente glissante. J'ai un rapport thérapeutique avec l'alcool (je m'y réfugie dès que j'ai un coup de moins bien) donc on va faire un gros travail sur la gestion des émotions et l'auto contrôle. J'espère que cela portera ces fruits mais j'ai la volonté de ne plus faire de connerie. Si un coup de moins bien, je regarde une photo de ma fille et ma famille pour me rappeler la chance que j'ai de les avoir

Sunday - 18/12/2023 à 19h51

Toutes mes félicitations! pour ces 11 jours sans alcool.

Bravo sincèrement.

C'est une très bonne nouvelle que vous ayez pu avoir ce rdv et qui de plus vous paraît satisfaisant.

Je vous souhaite une belle continuation et de belles fêtes de fin d'année avec vos proches.

Prenez soin de vous.
