

L'ALCOOLOGUE, LE NALTREXONE, LA PEUR, LA RÉALITÉ D'UNE JEUNE FEMME DE 29 ANS

Par **Profil supprimé** Posté le 26/02/2015 à 00h28

Comme dit dans le titre, j'ai 29 ans, je suis une femme, j'ai vu pour la deuxième fois l'alcoologue aujourd'hui, quelqu'un de soucieux et direct, efficace. Je bois depuis plusieurs années, 6 ou 7, environs 2 bouteilles de vin par jour, surtout le soir. Je ne suis pas "seule", j'ai des amis, un conjoint depuis des années, et pourtant. Auparavant ça a été la dépression, les phobies sociales, d'impulsion, la solitude, puis l'alcool, l'anxiolitique à portée de tous.

C'est toujours pareil, au départ c'est festif, on boit en société, ça désinhibe, on est en puissance, les autres aiment aussi, on est l'indispensable compagnie. Mais les autres reprennent leur quotidien la semaine revenue, et moi je continue à boire le soir, seule, chez moi. Le chômage n'aide pas, le peu d'espace pour le loyer exorbitant que je paye à Paris non plus. Je ritualise. Je dessine, toujours avec un verre de vin à côté. Puis avec une bouteille. Puis je gache mes dessins, de fait. D'ailleurs je ne dessine plus. Les lendemains sont dégueulasses. L'angoisse est terrible, les crises d'angoisse reviennent, je sais que l'alcool y est pour beaucoup, en majorité. Mais l'alcool est le problème et la solution, c'est le serpent qui se mord la queue. L'alcool détruit la première moitié de mes journées mais apaise la fin de celles-ci et m'aide à m'endormir. Et ça se répète sans fin. Alors on va voir le docteur, et c'est sans appel : "pour vous il n'y a que l'abstinence, vous êtes malade, la dépendance est psychique, c'est incontrôlable". Parce que bien sûr, après avoir été complètement ivre devant mes parents à un mariage, j'ai tenté un sevrage avec valium par le biais de ma généraliste. Ça a échoué à long terme.

C'est plus fort que moi, je ne suis pas armée, la volonté ne suffit pas", je le dis à ce spécialiste, il entend bien, il m'a fait faire un journal. Mon contexte n'est pas idéal pour un sevrage, mais je sais qu'il le faut. L'abstinence. Le mot fait peur. Très. Il marginalise, surtout quand on est à un âge où on sort encore pas mal, et dans des lieux où l'alcool coule à flots. Les souvenirs agréables liés à l'alcool me font souffrir, la bouteille sur la plage en vacances en amoureux, un anniversaire, la nouvelle année. J'ai peur de tout ça. J'essaie de faire l'emporter tout le négatif sur le positif. Les black out, les relations tronquées, j'en passe et des meilleures... Demain je démarre le naltrexone, et le lexiomil une demi-heure avant mes heures habituelles d'achat, d'échec, de culpabilité.

Le professeur que je vois me fait continuer mon journal de consommation, et me demande de réfléchir à une hospitalisation pour un sevrage de 5 jours. Je n'ai que 29 ans, je sais que j'ai un problème, mais je ne pensais pas que ça pouvait être "aussi grave". Dans mon esprit, l'hospitalisation, c'était pour les personnes qui débouche le whisky à 8h du matin. Je ne buvais "que" deux bouteilles de vin le soir. Et le bilan est plus lourd que ce que je pensais, parce que mon âge, parce que mon gabarit, parce que "vous êtes en danger". Demain je commence le naltrexone et je suis à la fois impatiente et très effrayée. Effrayée par l'échec, effrayée par l'exclusion (parce que soyons honnêtes, se retenir quand tout le monde trinque, ça donne envie de chialer), effrayée par les effets secondaires, j'ai déjà pas mal de médicaments, dont un qui me détruit déjà la tête à cause d'une maladie auto-immune. Je pense que ça me gonfle complètement d'avoir un médicament en plus de tous ceux que j'ai déjà aussi. C'est presque une alimentation.

Qui pour me parler de ce traitement ? De l'hospitalisation du sevrage ? et quand tout s'accumule, comment tenir encore ?

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 26/02/2015 à 14h29

salut,

malheureusement je ne connais pas ce traitement, tu es pleine d'angoisse, de peur c'est normal et ça va se tasser, laisse-toi du temps. Dit-toi que tes pensées positives créent un résultat positif.

Essaie de téléphoner sur ce site pour avoir des conseils et il faudrait que tu te mette en relation avec Seb, qui a beaucoup d'expérience il pourra certainement t'aider, en tout cas plus que moi c'est une évidence.

tu te fais suivre c'est très bien, continue n'aie pas peur d'une hospitalisation elle se passera bien. et surtout ne pense pas à l'échec. n'oublie jamais pensées positives = résultat positifs et pensées négatives = résultat négatifs.

courage à toi on est là si tu as besoin surtout n'hésite pas.

bises

Profil supprimé - 27/02/2015 à 08h59

Salut Tuesday,

Le plus important, c'est la prise de conscience et la décision d'arrêter. Nous n'avons pas tous le même parcours et Paris ne s'est pas fait en un jour.

Si tu retombes, relève-toi et continue ton combat (facile à dire, hein ?).

Ça fait 20 ans que je bois et je n'ai pris vraiment conscience de mon état de dépendance que depuis 2 ans. J'ai arrêté 2 mois en tout et

là, je m'y remets avec un grand espoir et l'aide de ce site que j'adore.

Reviens nous voir et raconte nous. Ecrire ça fait du bien.

Bises

Profil supprimé - 27/02/2015 à 10h16

Soyons honnête, se forcer à boire car tout le monde trinque : c'est pathétique.

Et si vous bouvez seule, c'est que ce n'est pas uniquement social.

...

Paix et Amour.

Profil supprimé - 27/02/2015 à 10h58

Bonjour Tuesday,

Je ne suis pas sûre d'avoir le recul nécessaire, ton témoignage me touche et j'ai envie de te dire que tu es comprises. Ta relation avec l'alcool ne devient plus tolérable, tu en as conscience, tu ne sais pas comment lutter. Tu es heureusement entourée, amis, conjoints ET de professionnels. Tu es malade L'alcool te fait souffrir, l'idée de t'en séparer t'es pour le moment intolérable. je crois cependant que oui c'est une abstinence totale qu'il faut, pour ta santé, ton équilibre psychique, ton avenir. Il te reste à en faire le deuil, rompre avec ce lien sournois qu'est l'alcool, tu le sais. Tant que tu ne l'auras pas fait ça ne marchera pas. Ta volonté ne suffira pas suffisamment forte, . L'hospitalisation est sans doute un départ qui peut t'aider, les médocs peuvent prendre le relais mais il faut faire ce chemin, fait vraiment le deuil de ce faux ami.

Courage, de tout cœur avec toi Tuesday

Profil supprimé - 04/03/2015 à 09h15

Coucou Tuesday,

Comment vas-tu ?
