

BESOIN D'AIDE

Par **Lou55** Posté le 21/08/2016 à 18h15

Bonjour à tous !

En lisant tous ces messages, je me suis reconnue d'en beaucoup d'entre eux. Les changements de magasins, de caisses, la volonté d'arrêter mais juste avant bien boire pour s'en dégouter. Mais si j'ai franchie le pas aujourd'hui et me suis inscrite c'est surtout parce que j'ai peur de moi même...

Moi qui étais très anti tabac et alcool adolescente et qui ne voulais surtout pas tomber dans cette merde et ressembler à mon grand père et mes 2 oncles, je suis devenue comme eux.... J'ai honte de ça parce que je suis une femme et je trouve ça encore plus dégradant (désolé de dire ça pour vous les hommes parce que au final on se retrouve dans la même merde) ...

J'ai une situation amoureuse compliquée depuis fin 2015. J'ai pu réduire ma consommation début 2016 mais aujourd'hui je n'ai jamais autant bu. Mon homme revient puis repart...

Il y a 3 semaines je pense avoir fais du somnambulisme ou presque. D'après mes conclusions j'ai arrosé mes vêtements (je crois en pensant que c'était des plantes)...

Cette semaine dans l'après midi de jeudi j'ai beaucoup bu et faisais du bricolage. Je me suis énervée sur quelque chose que je n'arrivais pas à faire et ensuite mon téléphone dont 2 touches sont mortes (mais je n'avais pas compris sur le moment) et ensuite ma tubeuse (pour tuber mes cigarettes). Je me souviens juste de l'avoir cassée et après je n'ai qu'un seul flash (avoir appelé mon chien)...

Je me suis réveillée, j'avais l'impression de mettre battue (main et doigt enflés), des bobos aux jambes et pieds. J'ai découvert aussi un appart avec des choses cassées ou par terre. Et je sais que je suis descendue à ma voiture (au parking) car j'y avais laissé 4 bières (pour éviter des les boire). Le lendemain elles n'y étaient plus...

J'avoue avoir été sous le choc quand j'ai compris que j'avais été à ma voiture sans m'en souvenir. Je sais que je me suis couchée et relevée car j'ai retrouvé un débardeur au pied de mon lit et ce n'est pas celui que j'avais la veille. J'ai conclu d'autres choses aussi mais c'est trop dur d'en parler.

Je ne sais pas si j'ai fais une crise d'alcoolique ou du somnambulisme, mais je me fais peur. Peur de dormir mais aussi de trop boire.

Alors je me limite comme je peux....

J'aimerais pouvoir partager avec des personnes qui ont peut être vécu ça, ou simplement parler 😊

11 RÉPONSES

patricem - 22/08/2016 à 11h51

Bonjour,

ce n'est probablement pas du somnambulisme mais plus probablement un état de trou noir : <http://jeunes.alcool-info-service.fr/alcool-et-vous/alcool-trou-noir>

En clair, on fait des choses, dont certaines qu'on ne ferait pas dans un état normal, et on ne vous souvient de rien...

Cela peut s'accompagner de chutes, qu'on oublie aussi, et le lendemain, on se réveille avec des contusions, un œil au beurre noir ou des objets cassés sans comprendre ce qui s'est passé. Personnellement, j'ai donné dans la côte cassée, le poignet fracturé et l'œil au beurre noir (pas en même temps).

Le pire est probablement à ce moment là la possibilité de prendre le volant, car dans cet état, on peut s'en sentir capable... Cela m'est arrivé et je réalise maintenant la chance que j'ai eu qu'il n'y ait pas eu de casse ou de blessés (cela revient à conduire sans assurance, et bonjour la responsabilité morale).

À ce stade, il faut faire le point sur votre consommation d'alcool, si possible avec un spécialiste, et valider que ce n'est pas du somnambulisme. Je sais que j'enfonçai une porte ouverte, mais là, il ne s'agit plus d'éviter d'avoir l'air simplement bourrée devant des proches 😞

Il y a des liens sur le site pour des centres spécialisés (les csapa). En cas de délais, parler avec son médecin traitant peut aider aussi. Il y a aussi des gens en ligne sur ce site par téléphone ou chat...

Courage !

Profil supprimé - 22/08/2016 à 12h30

J'ai bu pendant 24 ans et des trous noirs comme tu as eu je ne les compte plus, il ne faut surtout pas t'inquiéter.

Parles en à ton médecin traitant pour trouver de l'aide ou aux urgences de l'hôpital. Ce n'est pas une honte une maladie qui se soigne, je suis maintenant abstinente depuis un peu plus d'un an.

Lou55 - 22/08/2016 à 20h28

Bonjour
et merci à tous les deux pour vos messages qui m'ont beaucoup touchée....
Cela fait plusieurs années que je bois et je n'ai jamais eu ce type de comportement, c'est pour cette raison que j'ai pu paraître affolée !!
J'ai peur de moi même, je suis déçue d'être celle que je suis. Je ne suis pas croyante mais je pense avec cette voix qui me dit d'arrêter.
Je n'apprécie pas tellement mon médecin traitant et les autres sont complets, alors je pense me tourner vers les liens que tu m'as conseillé Patrice.

Merci encore et bon courage à vous 😊

patricem - 23/08/2016 à 11h55

J'espère qu'ils sauront te mettre rapidement en contact avec quelqu'un de bien. Tiens nous au courant 😊

Olivier 54150 - 24/08/2016 à 21h22

Peut-être pas aussi prononcé, mais je crois qu'on a tous eu des trous noirs sous l'effet de l'alcool. C'est bien si ça fait réagir à son problème.
Je n'ai bu que quelques années (5 ou 6 ans) mais beaucoup et tous les jours.
Et en fait, avec le recul, je me suis aperçu que je n'ai quasiment pas de souvenir de cette période sauf les angoisses de ne plus pouvoir m'arrêter. Ça fait comme un grand vide de cinq ans. Mon fils aîné avait 9 ans et son frère 6 ans lorsque j'ai arrêté, mais je ne les ai pas vu grandir.
Quand j'y pense, j'ai vraiment de la peine.
Mon épouse m'a raconté que lorsque mon fils a appris que je rentrais à la maison (après mes 6 semaines de cure), il a répondu qu'il fallait acheter du Ricard. À neuf ans ! J'en ai pleuré.
Alcoolisé, on ne se rend pas bien compte de l'impact sur son entourage. Si on le voyait vraiment, je pense que la décision d'arrêter serait bien plus vite prise.

Bon courage, Olivier.

Lou55 - 25/08/2016 à 23h23

Bonsoir Olivier,
Merci pour ton message, où en es tu aujourd'hui ?
Tu peux t'aider de ta femme et de tes enfants pour te changer les idées et surtout changer d'habitudes. Et pour ce qu'a dit ton fils, sache que le plus important c'est que tu avances au lieu de stagner et subir. Il comprendra forcément un jour 😊
Mon trou noir de l'autre nuit m'a fait réagir car je ne me reconnais plus. J'essaie depuis hier (seulement) de diminuer ma consommation. Même si c'était infime, j'ai réussi à diminuer un peu hier et aujourd'hui encore un peu. Je souhaiterais y arriver de cette façon car j'ai déjà réussi à baisser en début d'année. C'était dur mais je me tenais à une quantité donnée.
Il n'y a qu'une seule personne qui sait dans mon entourage même si au fond je sais que ça se lit sur mon visage....
Ce site me fait vraiment du bien car je me sens moins seule.
Merci encore 😊

Profil supprimé - 28/08/2016 à 13h13

Coucou à tous...vos témoignages font du bien.
Je suis mère célibataire avec 2 enfants de 6 et 8 ans et j'ai honte de moi...je les laisse manger seul le soir pendant que je suis dans ma cuisine en train de boire ou je vais faire une sieste parce que j'ai trop bu le midi...mon compagnon ne sait plus comment agir avec moi...il veut m'aider et moi je ne fais que lui mentir sur ma conso.
Je suis allé voir mon généraliste, des addictologues, j'ai vidé mes bouteilles pour finalement en racheter d'autres...je perd goût à la vie, je multiplie les échecs et ne sais plus quoi faire.
Auriez-vous des conseils..
Merci d'avance

patricem - 29/08/2016 à 11h05

Bonjour,
que vous ont-ils proposé ? Avez-vous envisager une hospitalisation ou une cure ? (même si célibataire avec des enfants en bas âge, cela ne sera pas simple si un proche ne peut venir vous aider)

Olivier 54150 - 29/08/2016 à 16h10

Bonjour Lou55
Cette année 18 ans d'abstinence (depuis juin 1998). Mais j'ai longtemps compensé avec du THC. Aujourd'hui plus rien.

Profil supprimé - 29/08/2016 à 16h57

Bonjour patricem..
Effectivement, j'ai pensé à partir en cure mais comme tu le dis, avec 2 enfants en bas âge et la famille à distance ce n'est pas facile.

Aujourd'hui,, je n'ai bu qun verre de vin, ce dont je suis fière, mais il est vrai que je suis en stress de ne rien avoir à boire pour ce soir... Laddicto m'a dit de trouver des occupations, de remplacer l'alcool par une autre boisson pour continuer a conserver le geste pour le moment..... Des choses que j'ai déjà essayé et qui ne marche que quelques jours voir quelques heures.... Je pense qu'il faut que je fasse plus d'activités avec mes loulous,, nous en serons tous plus heureux.... Je crois en moi, en nous tous... Merci d'avoir pris le temps de tinterresser à mon post.
Courage à tous les autres

patricem - 29/08/2016 à 20h31

Bonsoir,

boire beaucoup d'eau, c'est une bonne chose en période de sevrage, pas que pour le geste.

Sinon, pour le stress, il ne vous a rien prescrit à titre temporaire, pour faciliter les premiers jours ?

Et oui, profitez-bien de vos enfants 😊
