

AURAI-JE CONNU L'IVRESSE SI MON PÈRE M'AVAIT AIMÉ ?

Par **Profil supprimé** Posté le 14/03/2017 à 15h42

Quand j'ai accompagné mes enfants à l'école ce matin, je me sentais encore tout gonflé d'alcool.

Des relents rhum/vin rouge au réveil, j'étais à deux doigts de redécorer la nappe du petit dej'... Les paroles de mes enfants giflaient mon crane imbibé et le café semblait me juger du fond de son bol. Mon corps tout entier, me faisait payer la note de mes excès nocturnes.

Debout (enfin... en chaloupe verticale) devant la maîtresse, j'ai du garder mes lunettes de soleil pour masquer le jaune vitreux de mon regard bovin. Je ne me souviens plus ce qu'elle m'a dit, si je lui ai parlé, ni même si j'ai embrassé mes petits: J'étais encore ivre à 9h00 du matin.

Au retour, sur le chemin de la honte, je me dit qu'il est temps d'arrêter de reproduire ce schéma destructeur.

Mon nom est Pascal, j'ai 43 ans et je bois de façon excessive depuis plus de vingt ans.

Aujourd'hui sera mon jour 1

11 RÉPONSES

Profil supprimé - 14/03/2017 à 18h29

Bonjour,
Félicitation pour la prise de décision et la réaction !
Mais attention quand même car il vaut mieux encadrer un peu l'arrêt, le réfléchir. C'est un sevrage qui peut représenter de réels risques surtout quand les consos étaient importantes. Delirium, crises d'épilepsies peuvent accompagner ce moment pas vraiment agréable. En plus l'alcool est un psychotrope qui a pendant des années faussé les doses de dopamine en autres dans le cerveau, le sevrage crée un temps de forts déséquilibres qui peuvent faire voir tout noir, être irritable..
Enfin voir un généraliste à l'écoute et compétent ou un addictologue peut être nécessaire pour vivre au mieux ce passage et ancrer ça dans le temps.
En tout cas n'hésitez pas à écrire (même pour toi), car, en dehors que ça fasse du bien, je suis pas spécialiste mais il y a une jolie plume 😊
Courage et encore bravo pour ce pas.

Profil supprimé - 14/03/2017 à 22h27

Bonjour, votre message m'a touché. Vous avez saisi cette possibilité qui s'offre à vous de vous en sortir, et c'est très courageux. Je vous souhaite bonne chance et du bonheur. J'ai 40 ans, 3 enfants, et seule depuis maintenant un an. Cette maladie a emporté mon mari au ciel, je souffre tous les jours et je culpabilise aussi ... Alors pensez à vos proches qui vous aiment !

Profil supprimé - 15/03/2017 à 14h41

Bonjour Pascal,
Sage et courageuse décision. Vous pourriez consulter votre médecin (ou un autre) afin d'être accompagné et aidé dans cette démarche importante. Le déséquilibre chimique provoqué dans le cerveau par l'alcool est important. Et la volonté seule pour restaurer cela, c'est malheureusement souvent insuffisant.

Il y a de nombreux contacts sur ce site pour commencer à vous entourer. Quoiqu'il arrive, vous avez mis les pieds sur le chemin du renouveau et du retour à la dignité. Bravo pour ça. Et comme tous les chemins, ils ne sont pas obligatoirement droits et plats, mais vous vous retrouverez vous-même au fur et à mesure que vous progresserez dessus.

A vous lire

Profil supprimé - 16/03/2017 à 10h48

Bonjour Flo Gabriela et tilifan, et merci d'avoir pris un peu de votre temps pour écrire.

C'est la première fois que je parle de ce problème en "public" et vos commentaires apportent un réel soutien à ma démarche.

En effet j'en suis conscient, mes proches en souffrent: les W.E comateux ou je renonce à une sortie familiale, car c'est déjà le "grand huit" sous mon crane. Mon caractère instable et mon manque de patience pour réviser la table des 7. Et tout cet argent que je préfère capitaliser dans ce poison plutôt que dans un confortable Monospace... Je vois l'étendue des privations que j'impose autour de moi, juste

pour cette sensation vaporeuse de fuite immobile. Car c'est bien ce que je demande à l'ivresse, la fuite et l'oubli.
Quel courage, Bravo !

Aujourd'hui, je regarde celui que je suis devenu et ça fait mal.

Me faire accompagner par un spécialiste fait parti de mes objectifs à court terme. Mais ce qui me freine un peu -hormis le gouffre de la honte et le mur de la culpabilité- c'est que je travaille moi-même dans le milieu du soin.
D'autre part, sous mon profil auto-sabordant, se débat un cœur de compétiteur (marathon, trail...) et j'ai besoin de connaître ma capacité à supporter l'abstinence de façon autonome.

A priori je vais dans le mur...

Mais à quelle vitesse et par quels détours ? Identifier pièges et failles, pour adopter d'autres comportements, car jusqu'ici tous les chemins mènent à l'alcool.

En attendant, je teste le Yoga, l'homéopathie et les tisanes de grand-mère...

Profil supprimé - 16/03/2017 à 18h38

Bonjour,

Oui se voir pour la première fois sans le masque de l'alcool ça fait un peu mal... Le dire, le voir fait naître des bases profondes pour la motivation à ne plus boire. Le risque c'est de bloquer sur un état de fait contre lequel on ne peut plus rien, se réfugier dans un passé sans ou avec alcool, ne vivre que de regrets à en oublier le présent et tout ce qu'il y a à y faire.

Me faire accompagner par un spécialiste fait parti de mes objectifs à court terme. Mais ce qui me freine un peu -hormis le gouffre de la honte et le mur de la culpabilité- c'est que je travaille moi-même dans le milieu du soin.

J'ai souvent remarqué qu'il y avait des blocages à consulter dus à la profession. En post cure il y avait un psychiatre dans notre groupe, il ne l'a dit que le dernier jour. Je me demande ce qui motive ça? Une honte d'avoir failli plus grande due à la fonction? Ou pour vous le "risque" de rencontrer quelqu'un de connu?

Vraiment chez tous les "spécialistes" que j'ai pu rencontrer je n'ai jamais ressenti de jugement, ils étaient plus ou moins bons mais jamais dans le jugement.

D'autre part, sous mon profil auto-sabordant, se débat un cœur de compétiteur (marathon, trail...) et j'ai besoin de connaître ma capacité à supporter l'abstinence de façon autonome.

A priori je vais dans le mur...

Pas nécessairement, nous sommes tous un peu différents. L'aide médicale est utile sur les 3/4 premiers jours pour éviter les risques potentiellement mortels. Après elle peut aider le temps que le cerveau se rééquilibre un peu, car il y a un effet de down sur les premiers mois. Et en déprimé c'est plus facile de glisser vers le premier verre.

Après pour parler, aller au fond des choses si le besoin s'en ressent, un psy c'est pas mal.

Mais tout ça ne sont pas des obligations. Ce sont justes des aides possibles. Pour cette tentative autonome ça peut être pas mal de ne pas y mettre trop d'enjeu. Si il y a reconsumation ce n'est pas pour ça que l'on est une merde finie sans volonté par exemple..

Et j'ai une autre question. Avez-vous pu faire un lien entre une grande pratique du sport, son arrêt et la consommation d'alcool?

Mais à quelle vitesse et par quels détours ? Identifier pièges et failles, pour adopter d'autres comportements, car jusqu'ici tous les chemins mènent à l'alcool.

Ben voilà 😊 Et si vous ne les repérez pas tout de suite, vous les verrez lorsqu'une envie profonde vous transpercera le ventre. Si cela arrive vous saurez que là il y a un noeud..

En attendant, je teste le Yoga, l'homéopathie et les tisanes de grand-mère...

Il y a dans toutes ces pratiques de bonnes bequilles aussi, c'est tout à fait avec cette idée qu'il faut aborder les choses. Et ne pas hésiter à aller vers ce qui vous parle. C'est une renaissance se libérer de cette came.

Profil supprimé - 16/03/2017 à 22h24

Vous avez vraiment pris conscience de tous les dégâts causés par ce poison, alors c'est déjà un pas énorme. Vous voyez clairement ce que vous êtes devenu alors maintenant c'est vous et seulement vous qui pouvez modifier cet état et redevenir une personne libre. Il faut de la force mentale pour affronter les coups durs et on en a tous ! Restez toujours positif, un jour viendra où cet enfer restera définitivement derrière vous ...avancez ...offrez vous une deuxième chance (lisez ce livre "deuxième chance" de Alexander Gabriel)

Olivier 54150 - 22/03/2017 à 17h53

scualof.scual

Bonjour,

J'ai 46 ans et je suis abstinente depuis 1998 et je n'ai pas grand chose à ajouter aux réponses apportées. Ce qui m'interpelle c'est votre belle façon d'écrire, les mots choisis,
et comme dirait Renaud, "c'est un don du ciel, une grâce..."

Perso c'est au travers de l'écriture que j'ai réussi à faire ma "thérapie" l'écriture et la lecture, y faut vraiment pas hésiter.

ci joint un petit site que j'ai fait sur le sujet.

<http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Encore bravo et bonne chance.

Olivier.

Profil supprimé - 27/03/2017 à 19h56

13 jours sans boire d'alcool et je n'y ai jamais autant pensé.

13 jours à essayer d'occuper ce temps que tu faisais couler comme un rêve

13 nuits à redouter que tu me manques encore demain

13 balafres sur le mur de ma prison intérieure, à compter comme un con le temps qui m'éloigne de toi

Je te laisse et tu me suis, me pistes sous les draps. Tu t'enroules comme un serpent. Racine rampante, qui veut sucer mon sang, mon courage..

Je marche aujourd'hui sans produit, mais je me sens parfois presque aussi bancal que sous éthanol. En revanche, les matins frais et l'esprit clair, donnent un sens à tout ça.

Je retrouve doucement le gout des pommes et le parfum de l'aube. Mais souvent la mâchoire se serre et les nerfs se lâchent -imbuvable abstinent- je sens monter la bête.

Combien de temps viendra-t-elle frotter sa muselière aux barreaux de verre de ma volonté ? Pour l'instant je la tiens en respect à distance, mais je la connais patiente, polymorphe et séductrice.

Je peux déjà sentir l'haleine d'un combat à vie, pour la mort de L'être que je ne veux plus être.

13 jours sans boire... j'envise sérieusement de tenir jusqu'à 14

Olivier 54150 - 29/03/2017 à 20h13

Si tout vas bien, tu as déjà scié 16 barreaux à ta prison. et pas des moindres, les premier sont en acier trempés.

Tu te rend compte du temps qui passe, et oui, l'alcool fige l'espace temps,

l'alcool c'est du temps arrêté.

Arrêter de boire, c'est reprendre quelque chose qui a été interrompu, ouvrir des horizons nouveaux.

Tu sais déjà que la vision et le désir du poison vas te suivre toute ta vie. Je confirme, après 18 ans de fuite j'entend encore quelquefois son murmure maléfique.

Mais si aujourd'hui c'est comme une meute de chien qui hurle et qui t'attaque, un jour ce ne seras qu'une mouche un peu agaçante facile à faire taire.

Bon, comme dirait Renaud : "souffrir, c'est vivre intensément" (je sais, elle est un peu légère celle-la).

Courage. Olivier

Olivier 54150 - 11/04/2017 à 22h11

scualof.scual

Quel nouvelle ? dur ?

Profil supprimé - 14/05/2017 à 12h22

effectivement... pas de nouvelles, sales nouvelles...

Fatal Week-end Pascal.

Sans crier gare, l'envie de boire vibrait en moi ses coups de cloches. Il aura suffit d'un écart, un rien, juste une bière pour faire passer le gout du chocolat de Pâques, pour que parte en fumée ma volonté tenace et inflexible.

La suite est sans importance, car tu la connais. J'ai donc pu mesurer la fragilité des fondations qui me tiennent la tête hors de l'O (H).

Donc on remet les comptoirs à zéro: Aujourd'hui est le jour J Bis+7

A plus et merci de prendre des news 😊