

## FOUTU POISON

---

Par **Profil supprimé** Posté le 24/12/2017 à 16h45

Bonjour à tous,

Je me suis inscrit sur ce forum pour parler de ma consommation excessive d'alcool...

J'ai 35 ans, et après des années à boire pour oublier mes problèmes, mes traumatismes et blessures, je veux changer ces habitudes qui m'empoisonnent la vie...

La question est comment ? Ce qui est sûr, c'est que j'ai besoin d'aide. Car j'ai essayé à plusieurs reprises d'arrêter...mais quand le passé resurgit...lorsque j'ai des contrariétés, du stress, de la tristesse...je m'enivre à nouveau, je bois jusqu'à tout oublier...

Ca a commencé pendant ma vingtaine...à des fréquences plus ou moins rapprochées. Je pouvais boire 1 à 3 par semaine, comme une fois par mois...ou moins encore. Puis je ne buvais plus pendant des mois, jusqu'à reprendre lors d'une soirée, dans un bar, en boîte, ou chez moi seul comme si j'étais dépressif et que je ne voulais pas me l'admettre.

L'alcool m'a toujours causé des soucis... mais il m'a aussi permis de soulager mes blessures, comme un pansement, qui aujourd'hui me met clairement en danger.

Les raisons de cette consommation sont multiples je pense. Une enfance avec un père violent avec ma mère, et qui je soupçonne d'avoir été alcoolique. Il a aujourd'hui arrêté de boire car il a beaucoup de problèmes de santé. toujours dans ma vingtaine, je me suis découvert une attirance pour les hommes. Là aussi cela a amplifié ma consommation d'alcool, car je ne pouvais ni l'accepter ni en parler. Après un coming-out douloureux, j'ai été rejeté par ma mère et par ma soeur...religieuses et très portées sur les traditions...et homophobes. Cela s'est passé il y a quelques années à peine. Nous ne sommes plus en contact. Ma relation avec ma mère était fusionnelle...et cette rupture je la vis comme une déchirure atroce. Alors boire me permet de soulager ce malaise...mais parfois je suis envahi par l'angoisse, les inquiétudes, car ma mère prend de l'âge et que j'aimerais profiter de moments passés avec elle.

Il y a sûrement d'autres raisons à cette addiction...des raisons que j'ignore sûrement. Mais je veux arrêter tout cela...mon corps et mon esprit m'envoient des signaux pour que j'arrête définitivement de boire, et je veux les écouter. Mais comment faire ? Avez-vous eu des expériences similaires ? Avez-vous réussi à arrêter et à reprendre une vie normale et saine ? Dois-je pour cela en finir avec cette nostalgie qui resurgit à chaque fois ? Je me dis qu'en oubliant tout ce passé, mes envies irrépressibles de boire vont s'en aller...

Je peux encore ne pas boire pendant plusieurs jours sans avoir envie, et je le fais en général les soirs...Puis-je arrêter juste en m'aidant d'un anxiolytique ?

Merci pour vos retours d'expérience, et vos précieux conseils. Et joyeuses fêtes à tous

### 3 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 26/12/2017 à 21h12

Bonjour Hugo,

Alors déjà je voudrais souligner la qualité du recul que tu as sur ta conso, c'est assez rare je crois...

Tu as peut-être pu voir ce lien dans le fil sur ce qui nous a aidé  
[http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience\\_broch\\_definitive-2.pdf](http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience_broch_definitive-2.pdf)

Tu peux trouver les mécanismes de l'addiction, à défaut de tout faire cela peut te permettre de visualiser ce qui se passe au niveau du cerveau et par là lâcher un peu de la culpabilité que l'on peut éprouver quand on ne gère rien.

Mais comment faire ?

La première chose à faire je crois c'est de bien comprendre que c'est le premier verre qui amènera tous les autres. Après le premier c'est Hugo+1 verre qui prend la commande, c'est déjà plus tout à fait toi. Et nous n'avons pas vraiment de régulateur là-dessus...

Vu que tu as un regard très lucide sur toi tu peux voir ce que vient calmer l'alcool et avant de le ressentir, le prendre en charge. Si c'est l'anxiété par exemple tu peux voir tout ce qui se fait pour la calmer en dehors de l'alcool. Respiration, yoga, plantes, méditation, sport, médicaments (avec le sport et les médicaments il faut faire attention au report d'addiction) ect... Si tu repères des moments où ça arrive et que généralement tu bois seul alors tu peux prévoir de ne pas être chez toi aux heures où ça tape, de trouver un truc à faire..

Pour un travail un peu plus de fond tu peux aller vers des psy, l'hypnose et toute autre pratique qui peut avoir un rôle sur nos façons de fonctionner. Le but étant de sortir du réflexe malaise/alcool.

---

Avez-vous eu des expériences similaires ? Avez-vous réussi à arrêter et à reprendre une vie normale et saine ?

Oui pas mal d'entre nous ont des expériences similaires 😊

Une vie normale... Alors si ta norme jusque là c'était bars, boîtes ben c'est pas le plus évident. Après ça évolue avec le temps mais bon, il y a des endroits qui vont te sembler bien pourris sans alcool. Et puis la norme en France c'est boire. Cela dit tu as déjà fait péter des normes peut-être encore plus fortes. Et ça, ça va être un atout pour toi.

Pour le reste chacun va être un peu différent, si tu vis dans le regret de l'alcool c'est plus difficile d'avancer je pense, de te retrouver pleinement sans cette came.

Dois-je pour cela en finir avec cette nostalgie qui resurgit à chaque fois ?

Difficile d'oublier un passé traumatisant non ? Par contre on peut en accepter des bouts, faire la paix avec soi sur certains points, se faire aider pour d'autres et avec tout ça le lien pensées/ ventre qui se tort se dissout petit à petit... A toi de voir ce qu'il y a derrière cette nostalgie et puis d'avancer pas à pas, point par point...

Et puis tu peux aller taper sur google ou autre, ultrasensibilité voir si ça te parle. Si c'est le cas alors peut-être qu'un nouveau regard sur toi et ce qui t'entoure t'apparaîtra. Perso cela a été une des clés les plus importantes pour moi, car c'est une vraie richesse quand on arrive à la dissocier un peu de l'hyper-émotivité qu'elle cause parfois.

Les anxios sont nécessaires pour le sevrage si tu as des prises importantes et régulières, et puis ils peuvent être une béquille un temps, comme les antidépresseurs. L'alcool est lui-même anxiolytique et source de dépression, parfois elle est là aussi avant. L'idée est de garder en tête que ce n'est qu'un temps, celui qu'il faut pour rétablir le cerveau, pour apprendre à se connaître un peu mieux sans alcool.

Quoiqu'il en soit une visite à un toubib, un addicto avant de se lancer c'est pas mal. Tu peux aussi voir les groupes de paroles de différentes assos.

Voilà Hugo ce que je peux te dire pour l'instant de ce que je sais de moi, de ce que j'ai pu expérimenter, et de ce que j'ai pu retrouver chez les autres. J'espère que cela pourra t'aider un peu.

Courage et bravo pour cette envie de vie 😊

---

**Profil supprimé - 28/12/2017 à 21h03**

Bonsoir Flo66,

Tout d'abord merci d'avoir pris le temps de répondre à mon post, et à toutes mes questions les unes après les autres. Avec une analyse, des conseils concrets, des suggestions et des solutions. J'ai été très ému pour être tout à fait franc... et je crois que tu as touché un point "ultrasensible". Je sais depuis toujours que je suis hyperémotif... que je prends les choses trop à cœur, et tout cela augmente considérablement le malaise... et la consommation d'alcool. Je vais donc aller voir de ce pas ce qui se dit sur l'ultrasensibilité, et ensuite aller voir le lien que tu m'as conseillé et lire attentivement.

Les traumatismes/ blessures et l'alcool, l'envie de m'en sortir m'ont poussé à aller une fois participer à un groupe de parole, mais je ne sais pas si j'étais vraiment prêt à accepter cela... je n'y suis plus jamais allé depuis.

Je ne sais pas si je suis si lucide comme tu l'écris... mais en tout cas j'analyse beaucoup ce que je ressens, l'environnement, l'évolution des choses. Comme tu le dis si bien il ne faut pas reporter cette addiction sur autre chose... mais le sport ne me dérangerait pas. J'ai toujours alterné entre périodes de soirées à boire... puis semaines au sport pour aller mieux.

J'imagine que tu as complètement arrêté ?

Merci en tout cas pour tes précieux conseils. Notre instinct de survie doit sûrement être plus fort qu'une addiction.

Bon courage à toi aussi, et très bonne soirée

---

**Profil supprimé - 01/01/2018 à 19h46**

Bonjour Hugo et bonne année 😊

Pour le sport je ne me suis pas très bien exprimé. Il va de soit que ce sera moins nocif que l'alcool 😊 J'ai mentionné ça parce qu'à l'arrêt de l'alcool j'ai eu tendance à prendre le même fonctionnement avec le sport. C'est à dire faire ça à fond, sans vraiment prendre soin de moi. Le risque est, qu'après des années d'alcoolisation, le corps peut être un peu fatigué et une reprise intense peut déboucher sur une blessure. Et là tu perds tout le bénéfice du truc, tu te retrouves bloqué physiquement et c'est pas vraiment cool pour le moral...

Il peut être donc intéressant de commencer par des pratiques plutôt douces, pas traumatisantes pour les muscles, les tendons. A part ça c'est plutôt bon car tu peux y trouver vraiment un côté apaisant 😊 Et cela t'apprendra des choses sur tes comportements, sur la manière dont tu fonctionnes.

Tu peux trouver aussi dans les documents mis en ligne par Salmiot des petits trucs pas mal pour le début de l'arrêt. Je ne me retrouve pas dans la philosophie aa mais là dessus je dirai les mêmes choses qu'eux.

Tu sais avec pas mal de recul( cela fait quelques années que j'ai arrêté oui) je me dis que ces comportements addictifs m'ont en fait beaucoup appris sur moi. L'alcool est venu en bouclier d'une perception d'émotions qui me semblait ingérable. Et pourquoi j'avais ces sensations ? C'était dû à une sensibilité particulière.

Quand tout ça reste inconscient et non valorisé par la vie, l'entourage, la société, on est juste trop sensible et l'hyperémotivité prend le dessus. Cela devient une prison, nous passons à côté de toute la richesse de cette différence. Mais nous aurons peut-être l'occasion d'en discuter un peu plus 😊

Bon tout ça n'empêche pas qu'au début se passer de l'alcool n'est pas évident, ça tire pas mal. Tu pourras peut-être repérer 2 types d'envies différentes. L'une est juste liée au produit, à son manque. Tu vois une bouteille, quelqu'un boire et cela déclenche l'envie. Elle est vive mais finalement assez superficielle, elle ne dure pas longtemps et s'apaise avec le temps. Il te faut trouver ton petit truc pour faire passer ça. L'autre est un peu différente, elle survient lorsque la vie te remet devant les failles, devant les émotions que tu es venu inconsciemment protéger avec l'alcool. Et là c'est pas pareil, ça prend vraiment au ventre (siège des émotions..), ça te vrille... Pour celle-là je crois qu'il est pas mal d'anticiper avec tout ce qui te fera du bien sur l'anxiété, puis de ne pas hésiter à aller voir où ça tape, à quoi ça fait écho avec les thérapies et thérapeutes qui t'inspirent...

L'alcool peut aussi t'amener dans des états dépressifs, ils sont aussi parfois là avant et restent après l'arrêt. Ça il ne faut pas le laisser s'installer ou perdurer.

Pour finir, sur le moyen et long terme, changer la vision que l'on a de l'alcool est pas mal car sinon tu risques d'être dans un regret permanent. Par exemple je ne me définis pas comme un malade alcoolique abstinent à vie, l'alcool m'a accompagné des années, j'ai morflé pendant et un petit moment après, ce n'est pas pour me coller cette identité reliée ad vitam eternam à ce psychotrope. As-tu déjà vu un fumeur ou cocaïnomane qui arrête dire qu'il est malade canabique ou cocaïnomane abstinent à vie ?

Tu as une richesse en toi Hugo, arrêter l'alcool c'est l'occasion de lui redonner vie, de t'offrir une forme de renaissance. Ça fait mal parfois, ça isole parfois, ça fait enlever des masques, mais ta vie peut prendre un nouveau sens et enfin tu peux te sentir à ta place.

Si tu te décides un jour essaie de préparer un peu ton arrêt en amont... Et les reprises même si elles nous font racler le fond sont des occasions d'apprendre sur nos consos, nos failles. Pioche dans toutes les idées, vois ce qui te va, je n'ai pas suivi non plus de groupes de paroles en dehors de la post-cure et pour aller dire ce que j'avais trouvé pour moi des années après. Il n'y a pas de baguette magique, à toi de te créer tes clefs, et il y en a plein 😊

A bientôt Hugo et sinon bon courage, ça vaut la peine.

---