

LE CHANGEMENT? MAIS COMMENT

Par **Profil supprimé** Posté le 23/01/2018 à 13h41

Bonjour à toutes et à tous ,

j'écris aujourd'hui pour la première fois dans un forum et surtout c'est la première fois que je vais parler de mon problème d'alcool.

Ma mère est alcoolique depuis que je suis petite et cela a pourris mon enfance et mon esprit. aujourd'hui à 32 ans je bois un peu chaque jour biere, vin .. mais des que je suis avec des amis je ne sais pas m'arrêter et je bois de l'alcool fort qui a un effet dévastateur, tous mes vieux demons resurgissent , je deviens mechante, ingerable et cela me suis depuis des années. Aujourd'hui j'ai la chance d'etre entoures de gens merveilleux qui le comprennent et veulent m'aider. J'ai honte.. je ne veux pas tout perdre et leur faire du mal comme ma mere a pu le faire avec moi .

Il est temps que ca change, je le sais , j'ai tout ce qu'il faut pour, mais c'est terrorisant.

Je ne sais pas trop vers qui me tourner , mon medecin, un psy , des amis ..

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 23/01/2018 à 17h21

Bonjour

J'ai créé un profil aujourd'hui aussi et c'est la première fois que j'en parle.

Mes parents (sans être accro) étaient "cool" quand j'étais jeune c'était apéro de temps en temps puis un petit verre (whisky) le soir jusqu'à ce que pour moi ca devienne un automatisme.

Je suis alcoolique tout comme toi, mais "personne" ne le sait vraiment.

Pour ma petite histoire, je ne bois jamais en présence de monde. Je bois seule et je me cache pour ca.

Et ca c'est tous les soirs..

Un besoin, alors qu'en soirée mes amis me pensent abstinente.

Moi de mon côté je suis perdue car je n'ai pas eu le déclic qu'il faut.

Parcontre toi tu l'a visiblement.

Je suis suivie par une psy spécialisée dans ce problème.

Ca m'aide beaucoup sur le plan personnel mais pas suffisamment pour que j'arrête.

J'espère y arriver je m'efforce de faire le max pour ca. En vain. Le soir j'oublis

Tout comme toi j'ai honte.

Mon mot est surtout pour te dire que tu n'es pas seule face à ce terrible problème.

Bon courage

HM

Profil supprimé - 23/01/2018 à 20h06

Bonjour Lilou,

Tu m'étonnes que c'est terrorisant... A la fin de mes alcoolisations je vomissais du sang tous les matins et pourtant je continuais à boire.

Par autodestruction du à un état dépressif, des galères dans la vie sociale, affective mais aussi et peut être surtout par peur. Il m'a fallu une peur plus grande pour oser.

L'alcool nous imprègne profondément tu sais, jusqu'au cœur de nos cellules. Le lien avec lui ca devient pratiquement notre identité, alors arrêter ca donne l'impression de se perdre, de sauter dans un gouffre sans fond.

Mais c'est aussi son action sur notre cerveau, sur notre corps qui nous fait croire cela. Si tu veux tu peux essayer de lister, d'exprimer ces peurs. Déjà rien que le fait de ne plus voir ca comme une seule grande terreur ca peut aider, et on peut, nous qui avons déjà sauté, te montrer que nombres d'entre elles sont bien plus petites que tu ne te l'imagines...

Tu te souviens que petite(ou même grande! 😊) parfois dans le noir un bruit peut nous faire penser qu'un monstre est là? On nourrit alors cette peur, on la fait grandir, on la transforme en terreur. Mais si on pouvait rallumer d'un coup et qu'on voyait la vraie nature de ce bruit, la terreur s'évanouirait..

Tu peux te tourner vers ton médecin oui, si tu te sens plutôt en confiance avec lui. Si c'est pas sa spécialité il t'orientera vers des professionnels compétents. Tu peux aussi aller vers des assos comme l'ANPAA ou tu trouveras des alcooliques, des psy, un parcours organisé. Vers les centres mentionnés sur le site aussi. Ces gens ne te jugeront pas et faire ce premier pas est déjà en soi une libération, c'est une façon de ne plus fuir le problème et la peur qu'il succède. Et si tes amis sont à l'écoute, qu'ils tiennent à toi alors oui c'est aussi une solution, pour oser dire. Après je te conseille vivement d'encadrer un éventuel arrêt avec des professionnels de la santé, le sevrage de l'alcool est le seul potentiellement mortel. En cas de fortes imprégnations il y a des risques de délirium et de crises d'épilepsie, c'est une came, légale oui mais une drogue puissante..

Après avoir été un calvaire le parcours de ta mère, peut cette fois être une motivation forte: ne pas reproduire le même schéma, ne pas

prendre la meme voie...

Et puis c'est "marrant" mais souvent c'est vers ton âge que les décisions de ce type se font. L'alcool met environ une dizaine d'années en consommations courantes à créer de gros déséquilibres...

Je vais aussi te laisser le lien d'un site qui a fait Oliv, qui a un grand nombre d'années d'arrêt de ce psychotrope et qui écrit ici, il a recolté pleins d'infos très intéressantes. Il n'y a pas une solution miracle mais il y a plein de pistes avec lesquelles tu peux te faire ta propre clef.

Courage et bravo pour ce premier pas!!! Ce n'est qu'écrire mais c'est déjà super, c'est une façon de dire...

Profil supprimé - 23/01/2018 à 20h08

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

Bonne lecture 😊

Profil supprimé - 24/01/2018 à 11h55

Bonjour, merci pour vos réponses qui sont pour moi en gros réconfort,

Nous ne sommes pas seule à vivre ça ou plutôt à survivre comme ça, c'était justement le but de cette démarche savoir qu'un grand nombre d'entre vous avez réussi à vous en sortir, et essayer d'arrêter de culpabiliser.

Aujourd'hui, j'ai appris que ma mère (que je ne vois plus depuis des années) est rentrée à l'hôpital, son corps lâche après 25 ans d'alcool. La réalité me revient en pleine figure..

Je pense HM que tu as ce déclic, car tu es ici, et que tu es consciente du problème, ce qu'il nous manque à toutes les deux c'est du courage, car il va nous en falloir énormément mais c'est nécessaire

Flo merci beaucoup, je vais suivre tes conseils. Et en y pensant la plus grande peur, le gros monstre caché sous mon lit, c'est moi. Cette saleté de faiblesse qui me fait passer à côté de ma vie

Profil supprimé - 24/01/2018 à 16h00

Bonjour Lilou,

"Aujourd'hui, j'ai appris que ma mère (que je ne vois plus depuis des années) est rentrée à l'hôpital, son corps lâche après 25 ans d'alcool. La réalité me revient en pleine figure.."

Ce que je vais écrire pourra peut-être te fermer, trop remuer, mais je le fais car peut-être qu'un jour cela te parlera.

Je pense que souvent dans ce genre d'événements il y a des messages à comprendre. Ça peut être un hasard bien sûr, mais disons alors qu'il arrive à un moment particulier. Tu fais un premier pas pour arrêter l'alcool, tu te retrouves face à une peur et ta mère subit les conséquences physiques de son alcoolisme. C'est malheureusement souvent ça le chemin de cette addiction ou dépendance.. C'est peut-être une chance pour toi de voir cela à ce moment, de le prendre comme tu dis en pleine figure.

Et si la réalité revient c'est peut-être parce qu'à travers ce psychotrope tu avais trouvé un moyen efficace de la fuir...

Oui Lilou, le gros monstre c'est nous-mêmes. Tu sais la plupart du temps dans nos consos addictives on vient protéger quelque chose. Et au fond de nous, nous savons qu'à l'arrêt cela va ressurgir. Oui avant d'arrêter la peur principale pour moi était ce que j'allais trouver, retrouver de moi sans l'alcool.

Dans ta sensation de faiblesse qui fait passer à côté de ta vie il y a peut-être un petit état dépressif. C'est fréquent tu sais avec ce produit. Au final c'est plus une source de motivation qu'une peur non se rendre compte de ça, que tu passes à côté de belles choses à cause de l'alcool ?

Si tu as envie d'aller un peu plus loin il y a une clef importante. Se regarder avec le plus d'honnêteté possible, sans jugement.

Déjà ce n'est pas une faiblesse d'avoir ce type de comportement avec une drogue. Si tu lis le doc des neurologues suisses que j'ai mis dans le fil sur les choses qui nous aident, tu verras que la part de responsabilité est finalement assez faible. Les psychotropes jouent sur les taux de dopamine entre autres, et la dopamine c'est, entre autres, ce qui nous fait nous sentir bien quand dans la vie on rencontre quelque chose de nouveau et qui est bon pour nous. Ça a un rôle dans nos apprentissages. Donc la chimiquement quand on boit on reçoit l'info que c'est bon pour nous, on apprend d'une façon artificielle que c'est bon pour nous.

Après en buvant régulièrement on subit la dépendance. On ne recherche plus la consommation pour le bien-être mais plutôt pour atténuer l'effet d'un manque. Si tous les soirs tu as tes petits verres c'est que tous les soirs tu prends un petit anxiolytique, et ce qui t'amène vers les verres c'est plus le « mal-être » que tu pourrais avoir en ne le prenant pas plutôt que la réelle envie de boire un « bon » truc.

Et parfois, comme dans mon cas et celui d'un peu près 15 à 20% des consommateurs réguliers, il y a une addiction. Les schémas de consos sont alors un peu différents. Déjà les doses de dopamine libérées en buvant sont plus importantes, on a une sensibilité un peu plus forte au produit. Puis les connexions au niveau du circuit de l'information dans le cerveau ne sont pas les mêmes. Ça ne passe pas par la case réflexion.

Telle ou telle type de circonstances, d'événements va comme nous replonger dans le passé faisant ressortir un fond d'anxiété que l'on cherche généralement à bien camoufler. Il peut y avoir de multiples causes à cela, mais assez souvent ici ou dans mon entourage je retrouve une forme d'ultrasensibilité.

L'alcool dans ces cas est vraiment un produit adapté à nous, il vient en bouclier, en « médicament » de ces sensations de façon complètement inconsciente. Ben oui les premiers verres sont culturels et encouragements comme facteur de lien social. Dans ton histoire on peut aussi imaginer des nœuds provoqués par la consommation de ta maman et ce que tu as vécu de ça.

Donc tu vois Lilou, il n'y a pas vraiment d'histoire de faiblesse ou de volonté là dedans...

La où tu peux avoir un rôle par contre c'est dans ton regard sur tout ça, de façon à sortir de cette « inconscience ». De façon à pouvoir faire le pas de te libérer déjà d'une drogue et d'aborder ces sensations en étant toi-même et non pas Lilou+x nombres de verres.

Tu peux essayer de voir ce que l'alcool est venu protéger chez toi, de cette façon tu sauras ce que tu retrouveras après l'arrêt, et tu pourras mettre en place des choses pour y trouver des solutions autres que ce psychotrope. Ce n'est pas un parcours facile, facile, ça va tirer par fois, faire mal. Mais je te promets que cela redonne un nouveau sens à ta vie, que c'est un chemin qui te permettra d'à nouveau te sentir alignée avec ta vie.

Et si tout ça te parle, tape ultrasensibilité dans ton moteur de recherche préféré, tu y trouveras peut-être quelque chose. Et si ce n'est pas le cas, tu pourras quand même avec les professionnels que tu vas rencontrer trouver des moyens de dénouer toutes ces choses enfouies.

Et si l'introspection c'est vraiment pas ton truc une asso comme les AA (alcooliques anonymes) propose des moyens d'action assez efficaces pour quand même avancer sans se regarder de trop. Je ne m'y retrouve pas pour pleins de raisons mais ils ont pu aider quand même un bon nombre de personnes 😊

Voilà Lilou, désolé si ça secoue un peu, mais vu d'ici tes soirées et ce que tu y vis, leur lendemains, semblent mille fois plus destructeurs que ces quelques mots...

Tu peux y arriver et au fond en arrêtant c'est vers nous que nous avançons, avec nous que nous faisons chaque jour un peu plus la paix. C'est un premier geste important pour pouvoir enfin commencer à s'aimer....
