

COMMENT FAIRE.....

Par **Profil supprimé** Posté le 13/03/2018 à 20h22

Bonjour,

Ce n'est pas facile pour moi d'écrire ce que je vis, mais bon je me lance car je ne sais plus quoi faire .

j'espère trouver de l'aide en venant ici.

En quelques mots je me présente.. J'ai la cinquantaine, une fille majeure qui ne vit plus avec moi, un compagnon.J'exerce un métier dans le social.

J'ai une histoire de vie qui n'a pas toujours été facile pour moi. J'ai passée des années à aider les autres à aller mieux, à se soigner , que ce soit au niveau familial que professionnel.Je me suis battue contre cet alcool qui détruisait des membres de ma famille.J'ai accompagné à plusieurs reprises mes proches vers les soins en cure et hôpitaux. J'ai vu les ravages fait par l'alcool et j'en ai souffert pendant des années.

Et voilà que maintenant c'est à mon tour, il a réussi à m'attraper!!!!

Je ne bois pas le matin, la journée car je travaille. Mais tout bascule une fois sortie du boulot. De façon assez régulière je vais m'acheter une bouteille d'alcool (whisky) et je m'alcoolise en rentrant chez moi.II m'arrive même de commencer à boire dans la voiture avant de rentrer et ensuite je bois en cachette au goulot bien sûr !!!!!Je bois en général 5/6 gorgées par soirée et après je pars en vrille . (reproches à mon concubin, demandes d'explications, et ça termine en dispute) je ne tiens plus debout et je vais dormir seule ..Mon concubin parfois pars pour la nuit, parfois dors ds sa voiture où dors sur le canapé où me dit le lendemain qu'il a fumé un paquet de cigarettes pdt la nuit. Au petit matin je suis en colère sur moi même et très mal durant ma journée. Je n'arrêtes pas de me dire que je dois arrêter mais je suis rattrapée.Je peux rester des jours sans boire et je me sens bien. Mais parfois voir trop souvent que me prends cette envie une fois sortie du travail d'aller m'acheter une bouteille. J'essaye de trouver les causes de cette envie, en buvant j'oublis tout .ma journée de travail, et ce que je dois porter en dehors du professionnel.....travaux de la maison, l'administratif,soutient à mon frère qui a un cancer, humeur de mon concubin.....Mon concubin ne travaille plus depuis quelques mois , il est à la maison en journée,il approche de la retraite. Nous n'avons pas le même rythme en journée.Je lui reproche de ne rien faire à la maison où alors trop peu alors que je travaille toute la semaine dans un métier où j'accompagne des adultes et enfants en difficultés social et familial.....A ce jour je suis en difficulté car mon compagnon a tel à ma fille pour lui dire que j'avais de nouveau bu..Ce n'est pas la première fois qui lui tel car il se dit lui même malheureux, ne sachant plus quoi faire, que je le fais mourir peu à peu.....Je suis en difficulté, et je vis mal cette situation car ma fille me menace de couper le contact avec moi si je ne vais pas en cure.Ils sont deux contre moi et je me sens coupable,honteuse, dégouttéMa fille ne réponds plus à mes appels et m'envois des messages "tant que tu n'es pas allée en cure inutile de me contacter" je suis triste et j'ai mal de ses réponses....J'en veux beaucoup à mon concubin de lui avoir tout dit.....Je suis suivie dans un csapa mais j'ai un peu délaissée mes rdv ces derniers temps car j'allais mieux .Je voudrai en finir une fois pour toute avec ce problème d'alcool. Je me sens piégée et menacée car je ne me vois pas en cure 8/10 jours dans la mesure où je sais rester à jeun la journée et pdt des jours. Existe t il d'autres formes de soins car je ne peut pas arrêter de travailler et puis je ne sais pas ce que je dirais à mes collègues.L'idéal serait du soutien après mon travail, un lieu de parole, des rdv à l'hôpital....Je ne veux pas céder à la pression que je vis mais je me sens coincée et ne pas pouvoir échapper sinon je perd ma fille.....Je suis perdue et j'ai besoin de conseilsMerci à vous

7 RÉPONSES

Olivier 54150 - 14/03/2018 à 16h27

Bonjour.

C'est dingue cette frontière que nous voulons absolument créer entre consommer de l'alcool bien, et consommer mal. D'un côté ceux qui boivent normalement et de l'autre les alcooliques.

Je ne bois pas le matin alors je ne suis pas alcoolique.

Je ne bois que du bon vin, jamais d'alcool fort alors je ne suis pas alcoolique.

Je peux m'en passer dix jours alors je ne suis pas alcoolique.

Je ne bois jamais seul alors je ne suis pas alcoolique.

Vivant ce que je vie, c'est tout à fait normal que je bois. Je le mérite et je ne vois vraiment pas pourquoi je devrais m'en privé !? Pourquoi me privé d'alcool si je ne suis pas alcoolique ?

Bon, ça suffit ! Quand l'alcool crée des problèmes, ben, ne buvons plus. Si c'est trop dur, c'est de l'alcoolisme.

La consommation d'alcool n'est pas forcément le problème mais plutôt un symptôme, l'arbre qui cache la forêt.

On vie très bien sans alcool, j'ai arrêté en 1998, faite le calcule.

J'ai eu le privilège de faire une cure qui m'a sorti de ce borbier, sans elle je serais surement mort, au mieux dans un caniveau.

Changeons notre regard. Il n'y a pas de gens qui consomme « normalement » et d'autre qui sont alcooliques. Il y à ceux qui supporte, qui peuvent vivre avec et d'autre non.

C'est un produit comme les autres pour certains, et un poison pour d'autres. Ces frontières ne sont jamais loin l'une de l'autre, elles bougent.

Any, vous seul savez si vous avez besoin ou pas de cette cure. Ceci dit, dix jours, c'est un sevrage, pas une cure. Une cure c'est plutôt 5

semaines. Ce qui ne serait pas de trop pour faire le point, se ressourcer, prendre conscience et rencontrer des gens compétents qui vont vous aider.
à Bientôt.

On vie très bien sans alcool, Olivier.

Profil supprimé - 16/03/2018 à 20h49

Merci pour votre réponse Olivier

Je chemine tout doucement

Olivier 54150 - 19/03/2018 à 13h23

En vous relisant, on comprend bien que vous tenez votre monde à bout de bras, dans votre travail, la famille, la maison... Vous connaissez très bien les problèmes de l'alcool en général, mais aussi ses bénéfices. C'est un puissant anxiolytique, je ne vous apprends rien.

L'alcool vous permet de tenir le coup. Je crois que c'est surtout un message pour votre entourage qui ne veut rien comprendre. « J'ai besoin de boire pour vous tenir, vous ne comprenez pas ?! »
Ben non, ils ne comprennent pas.

On nous apprend avec les religions et le new age qu'il faut aider son prochain, être tourné vers l'autre, être altruiste, qu'il n'y a rien à réclamer, qu'il faut juste donner... etc.
Cela fini par un truc où nous nous négligeons, à telle point que nous n'avons plus conscience de nos besoins, de nos désirs. Comment aider les autres si nous n'existons plus ?

Any, maintenant c'est votre tour de vous occuper de vous, et de vous seul. De bruler les carnets de comptes. Chacun et responsable de sa vie et vous ne devez rien à personne, personne ne vous doit rien. C'est vous qui vous devez le respect. Lorsque vous vous respectez, les autres n'ont pas le choix de faire de même. Votre fuite avec l'alcool, donne de l'eau au moulin de ceux qui voudrait vous mettre tout sur le dos et vous culpabiliser.

Au plaisir de vous lire.
Olivier

Profil supprimé - 20/03/2018 à 12h43

Bonjour Any, j'ai bien vu votre grande détresse ds votre message, le même que le mien, donc je peut très bien vous comprendre, parfois je me demande même si ceux qui se sont sortit de cette addiction se souviennent qu'ils étaient addict à les lres.....Je suis venue rien que hier chercher de l'aide ici, vu que je suis isolée de tout, je ne peut allée aux réunions, et rien que d'écrire ma détresse derrière mon écran, il m'en a fallut du courage, alors je ne peut que comprendre que pour vous, cela n a pas dut être simple.Ce qui revient le plus ds les messages, c'est en clair...Allez vous faire soigné, faites vous aidé, oui c'est très bien tout ça, mais quand on vit à 1h de tout et qu'on a pas les moyens d'y allée, on fait comment?Reste juste à essayé avec un truc gratuit, la volonté, mais quand le bide te brûle en criant....envoie en un coup et t'iras mieux et que tu es seule, que personne ne comprend ta détresse, on fait quoi?Courage Any, pour ma part, je suis pas sortie de l'auberge mais j'y travaille durement.

Profil supprimé - 20/03/2018 à 23h41

Bonjour Olivier

Je me retrouve vraiment dans les renvois que vous m'avez fait.....J'ai depuis des années était dans l'aide aux autres m'oubliant certainement un peu trop.....
j'ai eu rdv ce jour au CSAPAlieu que je connaissais déjà mais que j'avais un peu zapper ces derniers temps.....

J'ai expliqué la situation ds laquelle je suis à savoir ,relations tendues avec ma fille qui menace de ne plus me voir si je ne vais pas en cure.....Ce que je vis très mal je suis ds une dépendance psychique avec l'alcool, je sais m'en passer (cela fait 8 jours que je n'ai pas bu) et je me sens bien...La cure serait plus un temps pour me reposer sauf que je ne veux pas m'absenter de mon travail comme ça et je ne sais ce que je dirai sur les raisons de mon absence.....je ne veux pas parler de cette fragilité à mes collègues d'autant que j'ai un travail qui m'amène à accompagner des personnes en difficultés social et familialc'est compliqué tout ça.....je retourne au CSAPA la semaine pro et j'ai demandé pour participer à un groupe de parole de vie libre la semaine pro aussi.....je vais voir si cela me correspond....A présent je dois expliquer à ma fille que je serai en soin mais en ambulatoire et lui dire qu'elle peut contacter le CSAPA si elle veut des preuves.....j'avoue que je ne suis pas très à l'aise pour reprendre ce sujet avec elle....j'ai cette peur qu'elle ne crois plus en moi et qu'elle me renvoie de nouveau que je suis ds le déni.....
j

Profil supprimé - 20/03/2018 à 23h49

Bonjour Cindy,

Merci pour votre message.....Y pas faut en sortir de l'auberge mais je vois que vous y travailler durement mais surement.....
Courage et volonté vont finir par gagner Cindy....Ne pas lâcher....

Olivier 54150 - 21/03/2018 à 16h45

J'ai eu la même réaction que vous l'orque l'alcoologue m'a dit qu'il me fallait un sevrage et une cure.
Abandonner ma famille et mon travail 6 semaines, dur... J'ai d'abord dit non, mais très vite j'ai vu que c'était ma seule chance. Bref.
Cure ou pas, vous faites ce qu'il faut Any, pas de doute, mais faites-le pour vous, pas pour votre fille.
Les relations avec elle sont un moteur bien sûr mais c'est pour vous, votre santé. Votre fille a tiré la sonnette d'alarme, remerciez-la pour ça.
À vous lire, je n'ai pas l'impression que vous êtes dans le déni, sauf si vous voulez arrêter juste pour votre fille...
Bon courage. Olivier
