

## CE N'EST PLUS UNE BATAILLE, C'EST UNE GUERRE.

---

Par **marielucia27** Posté le 25/04/2018 à 12h30

Bonjour à tous,

Je souhaitais donner et aussi prendre de vos nouvelles.

Suite à mon dernier post il y a plusieurs mois, j'ai donc changé de CSAPA et suis bien allée à mon RDV en février. Ce que j'en retire, c'est que ce médecin doit avoir une méthode selon laquelle il nous pousse à réfléchir profondément sur nous-même, et à se lancer dans un travail sur soi. Il m'a posé pas mal de questions : santé, antécédents, etc...Et au final, m'a dit que ma conso, ne semblait pas si dramatique que ça. (A cette période, je ne consommait plus du tout la semaine, seulement en soirées avec des amis le w.e). Il m'a même affirmé que son objectif n'était pas forcément de faire arrêter totalement l'alcool aux patients, que la notion de plaisir était importante. Et là, ça m'a rendue perplexe...

Au fur et à mesure de l'entretien, il m'a fait comprendre que les patients devaient être pris dans leur globalité : passé, histoire, blessures, afin de comprendre pourquoi ils ont besoin de s'ennivrer plus que les autres. Il m'a donc suggéré qu'un double accompagnement avec un psy et lui-même, pouvait m'être bénéfique. En bref, il m'a dit de réfléchir à tout ça, et de reprendre RDV dès que je le voudrai. Il m'a prescrit du naltrexone, je suis repartie chamboulée, hésitant entre la décéption et l'espoir.

J'ai commencé le médoc, une horreur : ah, pour ça, ça fonctionne, rien à dire. J'étais tellement nauséuse, pleine de frissons, mal de crâne, épuisée (je me traînais du canapé à la table, pour au final ne pas manger, appétit complètement coupé), le lendemain, pas mieux. C'est simple, j'ai eu l'impression d'être sous gueule de bois pendant 48h sans avoir bu. J'ai donc arrêté. Et là, un carnage. Je me suis remise à boire, d'abord un peu, quelques bières de temps en temps, puis du vin blanc tous les 2 jours... Pour finir ces derniers temps, à boire dès que je franchissais mon palier, peu importe l'heure : 15h, 17h, jusqu'au coucher. Samedi soir dernier, soirée avec des amis : boisson de 19h30 à 6h du mat. Dimanche soir, encore complètement groggy, je rems ça. Dans la foulée, j'envoie des SMS super violents à ma mère, comme ça. Sans raison. Lundi, je vais au taf au radar. Je fuis les gens, le boulot me dégoûte, je me mets à dormir dans mon bureau, la tête entre les bras. Le soir même, je rems ça, presque 2 bouteilles..... Je commence à avoir des trucs bizarres : des démangeaisons cutanées, des infections urinaires, et je reprends du poids soudainement. Je suis en train de me détruire.

Hier, je me dis, en essayant de récupérer ma raison, que je ne suis jamais tombée aussi bas, que ça n'a jamais été aussi critique... Je reprends illico RDV au CSAPA. J'ai RDV en mai. Hier soir, j'ai vidé le reste de blanc dans l'évier et je me suis fait une tisane. Hé bien oui, forcément, après plusieurs semaines d'alcoolisation, je me dis que bon sang, quel régal de se lever sobre, de ne pas être parano dans le train, de ne pas avoir envie d'agresser les gens au travail... J'ai la tête claire, le moral revient déjà, POURQUOI est-ce que je finis toujours par ingérer ce poison ? Cette horreur nous déglingue autant physiquement que moralement ?

J'y crois encore. Ce sera une lutte perpétuelle, mais il faut juste que je me souvienne de ce fait : le premier verre est un plaisir mais il n'y en aura jamais qu'un seul. C'est juste la porte ouverte à des semaines entières à se sentir morte, façon zombie, le visage et le corps bouffi. Une soirée et une nuit sans alcool et on se sent déjà vivant.

Merci à vous tous et tenez bon !

### 4 RÉPONSES

---

**patricem** - 25/04/2018 à 15h54

Bonjour,

comme je le dis, l'alcool est une drogue très dure, plus dure, il me semble, que celles qui sont par ailleurs interdite. Donc je ne peux qu'être d'accord avec vous : on ne mène pas une simple bataille contre l'alcool. On lui déclare la guerre.

Courage,

Patrice

**marielucia27** - 25/04/2018 à 16h38

Merci de vos encouragements Patrice.

C'est quand même gravissime ce poison : on a beau être hyper motivé par les témoignages des personnes ayant arrêté : physique et mental au top, relations sociales améliorées, sentiment de contrôle et de confiance en soi... On a beau soi-même, constater le bien-être de la sobriété face au délabrement de l'ivresse...

Rien n'y fait : un conflit avec qq'un, une angoisse, un sentiment de vide à combler, et c'est la replonge. En sachant très bien qu'on se sentira plus mal après. On sacrifie des journées, des semaines de bien-être, des nuits réparatrices, pour quelques heures de vague

euphorie.

La soirée au jus de fruits frais ou au jus de tomates quand tout le monde est au vin.... Je ne sais même plus si l'idée me donne envie ou me fait carrément flipper. Les 2 certainement. Je connais mes amis depuis des décennies, nous sommes tous de gros buveurs, ma famille également, il y a toujours cette peur de se sentir exclu, voire pire, de s'ennuyer au milieu de ceux qu'on aime, sans alcool. C'est triste, de ressentir cela. Mais je ne le saurai pas si je ne m'y confronte pas...

---

**Moderateur - 25/04/2018 à 17h05**

Bonjour Marielucia27,

En vous lisant deux pistes de réflexion me sont venues.

Vous pourriez peut-être gagner à investir des activités ou des thérapies vous permettant d'améliorer la gestion de vos émotions ou de l'anxiété. Souvent les personnes alcool-dépendantes sont des personnes hypersensibles et anxieuses mais il y a moyen de trouver d'autres réponses à cet état de fait.

Les représentations associées à l'alcool sont certes fortes mais elles se travaillent et peuvent se changer. Dans ces forums des personnes ayant arrêté l'alcool témoignent qu'elles ont bien retrouvé une place tout à fait satisfaisante en soirée sans consommer d'alcool. Il existe des thérapies qui aident à travailler ce genre de représentations et à les déconstruire. Ce n'est pas parce que vous ne buvez plus que vous devez être exclue du cercle de vos amis. Si ce sont des amis ils peuvent comprendre et accepter.

Le modérateur.

---

**patricem - 26/04/2018 à 14h10**

Bonjour,

oui, les amis et la famille s'y font, même s'ils ne comprennent pas. C'est bizarre de voir que l'arrêt de la cigarette passe mieux que l'arrêt de l'alcool...

Les "excuses" ne manquent pas : mauvais résultats sanguins (genre triglycérides), traitement médical contre indiqué, cure détox, régime (car l'alcool apporte beaucoup de calories). J'en oublie certainement. Et avec le temps, les choses s'installent, la question ne se posera plus...

Patrice

---