

CE VENTRE QUI M'INSPIRE L'ASCITE.. ET LA PEUR.

Par [Vaio](#) Posté le 15/09/2018 à 00h41

Bonsoir,

20ème jour que j'ai définitivement arrêté de boire, après 15 ans de soirées accompagnées de "ma pire ennemie" (Je vous présente la pire garce que j'ai connu "Alcool", et on ne l'applaudit pas !). Je me suis jurée de ne plus jamais boire une seule goutte d'alcool, jamais, jamais, jamais.

Et plus que jamais ce soir tellement j'ai peur.

Au bout de ces 20 jours, je vois bien tous les effets bénéfiques : bon sommeil, réveils faciles, esprit clair et détendu toute la journée, plus de dynamisme, moins de fatigue, plus de patience, moins d'énervement, beaucoup plus de goût pour la lecture, prendre soin de moi, les longues balades en forêt, ... et physiquement aussi : visage redevenu normal, yeux ouverts et clairs, affinement de la silhouette.

Et c'est là qu'il y a un hic dont je m'aperçois depuis quelques temps.

Certes j'ai perdu du poids, je suis passée de 86 à 80 kilos, je fais très attention à ce que je mange (légumes et protéines), bois beaucoup d'eau et de thé vert, ne grignote pas, aucun sucre (gâteaux, bonbons, plats cuisinés, féculents,...), squatts et abdos tous les soirs, 2 séances de marche rapide de 1 heure par semaine.

Ma silhouette a changé et je m'en réjouis mais je vois bien que quelque chose ne va pas.

Il y a ce ventre. Ce ventre certes qui a de la graisse mais pas que cela. Je sens bien que dessous, c'est gonflé et tendu. Ce n'est pas un amas de gélatine qui bouge quand je marche vite, non il reste ferme et tendu, parfois tellement gonflé que j'ai du mal à supporter mes sous-vêtements. J'ai mal au reins aussi depuis quelques jours. (Pour info, je suis déjà ménopausée depuis 4 ans, j'en ai 47.)

A 80 kilos, je peux remettre des robes que je mettais quand je faisais 72 kilos, sauf que le ventre ressort terriblement.

Alors évidemment j'ai cherché un peu sur le net et bien sûr, je tombe sur les mots ascite et cirrhose, et j'ai peur.

Je me dis que oui, ça peut être ça et je m'en veux encore plus de ne pas avoir pris soin de moi pendant 15 ans. Je n'ai pas pris soin de moi parce qu'il fallait que je prenne soin de mon enfant, qu'il n'y avait que moi pour le faire, et que toute mon énergie et ma vie étaient vouées à mon enfant. Il n'a jamais subi ou souffert mon alcoolisme, l'alcool m'aidait juste le soir à décompresser et a oublié les problèmes, à m'oublier moi, à oublier ma vie parce qu'il n'y avait que la vie de mon enfant qui comptait.

Mais maintenant, si j'ai une autre maladie, une cirrhose ou autre, qui va s'occuper de lui, qui va s'occuper de moi ? Qui va me soutenir ? Je ne pourrai jamais le dire à ma famille, parce qu'ils seraient capables de me dire "Voilà avec tes conneries où tu arrives, tu n'as que ce que tu mérites, tu n'avais qu'à pas boire !" Je ne peux même pas leur dire que je suis alcoolique abstinente, ce serait trop honteux, ils nieraient. Alors je prétexte le régime drastique et plus tard, je dirai que j'ai pris l'habitude de ne pas boire d'alcool, que l'on peut très bien s'en passer, que ce n'est pas vital, que ça ne sert à rien d'en boire, que je m'en passe très bien, que je n'en ai pas envie et que l'alcool ne convient pas à mon cerveau. Quand je me suis retrouvée à l'hôpital il y a 3 ans tellement à bout de souffle et de souffrances, je n'ai eu que des remontrances et des réflexions ; alors leur parler d'alcoolisme, trop honteux pour cette famille qui se croit bien sous tous rapports.

Voilà, j'ai enfin pleuré toute ma tristesse en écrivant ces lignes, il m'en reste malheureusement encore ce soir et les sanglots de peur et de crainte suivent.

L'homme que j'aimais et qui m'aimait m'a lâché quand il a compris que je buvais en cachette, n'a pas voulu m'écouter et m'aider pour me soigner, et ne veut plus entendre parler de moi. J'ai commencé le sevrage de lui en même temps que le sevrage de l'alcool.

Bref, beaucoup d'égarements dans mes propos pour une histoire de ventre... mais j'ai vraiment la trouille.

Je n'ai plus qu'à attendre le rendez-vous chez mon addictologue mardi prochain. Mais comme mon sevrage se passe très bien, je ne suis qu'un "petit cas" par rapport à d'autres et donc ne demande pas trop d'attention. En attendant, je vais faire un week-end diète détox légumes et fruits, on verra bien.

Cela fait 15 ans que je n'ai pas ressenti de colère.

Merci de m'avoir lu.

Le meilleur pour vous tous, pour les gens qui vous aiment sincèrement et honnêtement et pour les gens qui vous sont chers et précieux.

Vaio

6 RÉPONSES

[patricem](#) - 17/09/2018 à 09h55

Bonjour,

Passez des examens. Cela lèvera les doutes. Il y a plusieurs stades de la cirrhose (4 de mémoire). A condition de stopper toute

consommation, cela peut au moins être stabilisé (pas guéri, il ne faut pas rêver). Et même s'il n'y a pas assez de donneurs en France, s'il faut en venir à une greffe, une personne qui boit encore n'a aucune chance d'être mise sur liste d'attente.

Donc, je me répète : passez les examens, sachez où vous en êtes, allez voir un gastro pour éventuellement avoir un traitement qui aide à stabiliser.

Quand à votre entourage, s'il ne vous soutient pas, allez voir un groupe type AA. Ils ne vous jugeront pas et vous écouteront.

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 18/09/2018 à 00h11

Bonjour à tous les 2,

Je me joins à Patrice pour te conseiller une consultation, même de généraliste. Non pas que ça soit forcément grave mais au moins t'enlève la peur du doute. Parce qu'avant la cyrrose il y a d'autres trucs qui peuvent faire gonfler le ventre, le régime alimentaire par ex. Du coup plutôt que d'imaginer le pire une consultation c'est pas mal 😊

En dehors de ce ventre (pas tant que ça en fait..) il ressort des choses intéressantes de ton message. Mais plutôt que de jouer au psy que je ne suis pas et rentrer dans des détails je vais te proposer 2 expériences assez faciles à faire.

Pour une de tes ballades amène de la musique. Le moment idéal pour ça est la tombée de la nuit, ou le lever du jour. La forêt c'est parfait. Choisis 4,5 types de musique différente. L'important c'est quelles te procure des sensations différentes, je sais pas "une cool, une planante psyké, un truc plus tribal et une qui fait flipper. Trouve un endroit qui te va et mets toi ces musiques en laissant vivre tes ressentis, et regarde autour de toi.

Les différences seront peut-être minimales tant que jour sera là, mais une fois que la nuit aura diminué la vue...

L'inerté? Profondément, intimement comprendre que nos ressentis changent notre perception de la réalité. À quoi ça sert? Faire évoluer tes ressentis vis à vis d'une situation te la fera vivre différemment.

Je dis musique et forêt mais ça peut être autre chose. La musique cela me semble être un bon passeur d'émotion pour beaucoup de monde. Ça peut se faire chez soi aussi je pense, rien qu'en otant un de nos sens habituellement utilisé. C'est plus simple peut-être 😊

La deuxième expérience est aussi facilement réalisable.

Dans ta vie, récemment avec les pleurs libérateurs et sûrement à d'autres occasions passées, tu as pu ressentir (oui encore 😊) un truc qui sonnait super juste en toi, ou tu te sens à ta place. Ça peut se manifester par des frissonnements, une larme qui coule sans peine, un sourire avec une sensation de bien-être, une sensation que c'est facile, que ça roule, une libération de poids..

Et bien dans ta vie sans l'identité alcool essaie de faire vivre ça, de lui donner sa place. Souvent ça peut être enfoui par l'éducation, les douleurs de la vie, les normes de la société, les psychotropes. Donc juste être à l'écoute de cette petite vibration qui te dit, ça c'est toi, et essayer de la suivre. Pour des petits trucs au début. Je sais pas tu passes devant un cheval et tu ressens ça et bien vois ce que tu peux faire autour d'eux ou d'autres animaux. Et vois ce que ça donne. Il n'y a que ça qui importe au final, ton expérience.

Si vivre sans alcool t'amène à te trouver de plus en plus, à oser être de plus en plus toi, alors tu t'en fous du regard de ta famille là-dessus.

Si ton ressenti sur l'alcool et ton rapport à lui, évolue alors ta réalité vis à vis de lui évolue aussi.

Par exemple là pour répondre au manque, à l'envie du début on engage le mode combat. Face à la douleur c'est presque nécessaire. L'alcool est alors notre ennemi. Notre réalité vis à vis de lui a déjà changé. Mais il est encore là. Un ennemi on le surveille... Ça peut rester à ce stade mais avec les envies qui s'estompent on peut aussi choisir de faire encore changer nos ressentis par rapport à l'alcool. Et de lui donner encore moins de place dans notre réalité.

Et quand t'es en accord avec toi-même là-dessus, que c'est pas guidé par le bien, le mal, la norme, la morale et bien je sais pas, c'est naturel et ça fait comme une force tranquille. La plupart des gens comprennent et les rares à sureagir ça montre juste leur problème à eux.

Après une lecture d'un psy candide et mes observations sur moi, autour de moi, la colère, la violence est très très souvent l'issue, la transformation d'une peur. Si on dit qu'il y a de saines colères c'est peut-être parce qu'il y a des peurs à ne pas garder... 😊

Et quand le plus possible on arrive à enlever nos rôles de victimes (bien sûr des événements, des douleurs font de nous des victimes à un instant t, quand je parle de rôle je parle de la façon dont on donne corps à cet événement toute notre vie), on se donne l'occasion de redevenir un peu plus acteur de nos vies. C'est pas facile, c'est bien ancré, je me surprend souvent à le faire aussi.

Arrêter l'alcool en est une démonstration. Amuses-toi à regarder ça, les écrits avant l'arrêt, pendant, juste après, un peu après, bien après. Itemissaest, eve66 et d'autres.

Voilà il est tard, je ne me relis pas, désolé pour les fautes, désolé si ça vous paraît bizarre, hors sujet, trop long, je ne pourrais rien faire 😊

Bonne soirée, journée à tous.

Accroches toi Vaio, ça fait remonter des choses de se retrouver sans psychotropes, hésites pas comme le propose Patricem à participer à un groupe de parole, à voir un psy ou autre pour lâcher des poids, enfin à pas rester seule avec ces sensations. Et aussi des activités en groupe sans rapport à l'alcool, un truc qui te parle et qui peut te permettre d'inscrire dans le temps une démarche. Pour les jours d'hiver savoir que 2 ou 3 fois par semaine tu vas partager quelque chose que t'aime c'est pas si mal 😊

Et pour un addicto je ne pense qu'il y ait de notion de grands et petits cas ou alors il est pas bon. Du coup tu peux soit changer si vraiment tu l'aimes pas, soit déjà toi te dire que t'es pas forcément un grand ou petit cas, t'es toi avec tes forces, tes faiblesses et ton combat pour la vie du moment 😊

Je te souhaite que cela aille pas mal pour ton ventre.

Vaio - 19/09/2018 à 00h07

Bonsoir, bonjour,

Je vous remercie de vos réponses.

J'ai vu l'addictologue aujourd'hui et j'ai pleuré parce que je me rends compte de tout le chemin de merde parcouru et tout le chemin à parcourir, de ces 47 années de merde parce qu'on ne m'a pas appris à m'occuper de moi, à prendre soin de moi, parce qu'on ne m'a jamais écouté, jamais donné raison, parce qu'il y a eu trop de non-dits, de choses cachées, ... des parents toxiques avec lesquels il faut que je fasse.

Oh oui j'ai toujours clamé depuis bientôt 16 ans que la naissance de mon enfant était ma deuxième naissance, la vraie... Oh oui, je comprends pourquoi : parce que j'avais enfin un être à aimer d'un amour inconditionnel, de qui m'occuper entièrement, qui ne m'abandonnera jamais, qui aurait toujours besoin de moi... au point de boire tous les soirs pendant 15 ans pour le soir oublier les problèmes qui pourraient gâcher notre vie, pour oublier mon "autre vie", ma vie, parce que je ne vivais que par ma vie de maman, pour m'oublier moi.

Oh oui je comprends pourquoi mes histoires d'amour se sont toujours terminées en affreux échecs, parce que je ne les vivais que par l'autre, ce qu'il m'apportait, je ne m'apportais rien, je m'oubliais, je donnais tout à l'autre, rien à moi, je vivais pour qu'il soit heureux mais je ne pensais pas à mon bonheur. C'est d'ailleurs la même réflexion de tous quand est venu le temps des reproches : "mais je croyais que ça te faisait plaisir."

Désolée, je m'égare... je suis donc ressortie avec mes 2 ordonnances (analyse de sang et échographie du foie)... Youpi, je vais savoir... encore une épreuve à affronter seule, à faire face aux résultats sans soutien... et une première séance avec la psy mercredi prochain. J'ai bien senti que l'addictologue l'amenait doucement, pour ne pas me brusquer, je ne sais pas pourquoi. J'ai sauté sur l'occasion, je lui ai dit que oui, évidemment, il le fallait parce que j'avais tant de choses à soigner en moi. Elle a acquiescé, a dit que oui, beaucoup de choses, depuis très, très, très longtemps.

Re youpi, qu'est-ce qui a gâché ma vie pendant 47 ans ?

Après être sortie du déni de mon alcoolisme, je suis sortie hier soir du déni de ma rupture amoureuse.

Et cette putain d'idée qui m'est venue en tête dans la journée : "tu es triste, tu t'en fous, ce soir tu boiras pour oublier et pour que ça passe"... même pas en rêve, je ne craquerai pas, je n'ai pas craqué. Mais en rentrant, j'ai senti que j'avais ce réflexe de prendre une bouteille et de boire d'un trait, alors j'ai bu de la limonade 😊

Mon addictologue m'a dit que quand mes émotions resurgissent trop, il fallait que je pense à un truc qui me ferait du bien. Ce soir, j'y ai pensé, et je me suis dit en rigolant "casser la gueule à mon ex ou un verre de vodka ?". Des 2 maux, je n'en ai choisi aucun (ma préférence étant quand même casser la gueule de ce con).

D'une, j'ai décidé que plus jamais je ne boirai une goutte d'alcool, j'en fais mon combat à vie.

Je vais leur montrer à tous de quoi je suis capable. Ils ne me connaissent pas, personne ne me connaît, personne ne sait de quoi je suis capable. Ah ils me croient faible, sensible, trop gentille, je vais leur montrer celle que je suis et que j'ai caché pendant 47 ans;

Là, je viens de retrouver ma rage de vaincre, ma hargne de la vie... après avoir pleuré non stop de 19h à 23h30.

2 amis savent ce que je traverse, tout, et ils me trouvent super courageuse de mener tous ces combats de front, que ça fait beaucoup en peu de temps, mais je n'ai pas le choix.

Je vais me coucher sans savoir comment j'irai demain.

Mais là, je suis tellement triste car je comprends tellement de choses, notamment par rapport à l'homme que j'aime et qui m'a fait tellement de mal. Je me disais souvent "je ne pourrais jamais le présenter à mes parents car il ne leur plaira pas." et je buvais pour oublier ça !!!

Mais bordel de merde, qu'est-ce que j'ai fait pour qu'ils me fassent ça !!!!!!!!!!!!!

Vaio - 22/09/2018 à 08h39

Bonjour,

J'ai fait la prise de sang jeudi.

Tout, tout, tout est dans les normes, sauf les gamma GT (Fallait pas rêver non plus) qui sont à 61 UI/l et je pense que ce n'est pas énorme par rapport à mon passif. Les transaminases sont dans les normes. Après je ne suis pas médecin, je retourne voir mon addictologue le 28/09 mais ça va, je me sens un peu rassurée.

L'écho du foie est programmée mercredi prochain. Oh, je sais que je vais pleurer, d'angoisse, de peur, comme j'ai craqué pour la prise de sang.

Je ne me cache plus de pleurer, je ne me retiens plus. Je chiale, oui je chiale, et j'en ai le droit. Non, je ne me retiens pas parce que pour le moment, je ne peux pas, je ne peux plus accumuler pour le moment car j'en ai trop en moi.

J'ai découvert que pleurer permet d'évacuer la souffrance. Ensuite c'est le temps qui fait son travail par rapport à la tristesse. Toute mon enfance, on m'a dit qu'il ne fallait pas pleurer... ahahahaha, fautive encore !

Donc ce matin, le rituel du samedi matin : pesée et prises de mensuration. Y a pas photo, tout s'évacue, merci régime et marche rapide

dans la forêt sauf toujours ce ventre. Il est beaucoup moins tendu qu'il y a une semaine, je pense que j'avais peut-être truc digestif ou autre, peu importe. Non, ce ventre est bien plein de graisse.

Il paraît que certaines émotions viennent se nicher au niveau du ventre, et ça ne m'étonnerait pas pour moi.

27ème jour sans alcool, il me semble que ça fait une éternité, mais je reste super vigilante.

Mais 4 jours où je comprends tellement de choses sur moi, des choses qui m'ont gâché 47 ans de ma vie : manque d'affection et rancune, oubli de moi.

Manque d'affection : qui m'a fait foiré toutes mes relations

Rancune : qui me laisse dans mon passé, qui me bloque, qui ne permet pas d'avancer.

Oubli de moi : qui fait que je fais tout pour faire plaisir aux autres avant de penser à moi, pour qu'on m'aime, pour paraître bien.

Et si je ne soigne pas ces 3 choses, le risque de rechuter restera plus important.

J'ai envie de guérir, je veux vivre la vie que je mérite.

Il me tarde de voir le psy, c'est mercredi.

Je vous souhaite à tous un très bon week-end.

Profil supprimé - 24/09/2018 à 15h58

Bonjour Vaio,

Pleures oui, pleures autant que tu en ressens le besoin...

Ce sont les émotions non vécues qui nous restent sur le ventre. Toutes celles que l'on n'ose pas accepter parce qu'elles nous ont foudroyés un jour. Toutes celles que l'on ose pas accepter parce que les parents, la société nous ont dit que ce n'était pas bien. Toutes celles que l'on n'ose pas accepter parce que nous mêmes, nous nous regardons en tant que juge de façon permanente.

Nous coupons les montées d'émotions, on les garde en nous jusqu'à des moments comme ceux que tu vis, quand enfin on ne peut plus faire autrement que d'en exprimer, d'en ressentir un peu. Ça pourrait se résumer à ça l'alcool, l'arrêt de l'alcool quand on le rattache à la sensibilité et à l'addiction.

Le manque d'affection et l'oubli de soi vont ensemble je pense. La façon dont petit nous recevons de l'attention influence beaucoup dans nos schémas futurs. Comment avons-nous mis le masque que les adultes voulaient voir pour avoir de l'affection, de l'amour?

Je n'en ai absolument pas manqué mais pour les gens comme moi c'était déjà presque une drogue l'amour maternel, alors la question serait plus comment nous réagissions quand cet amour était pas là pour un temps. Je ne me souviens pas mais je dirai bien que j'ai du tomber plus souvent malade.

De là on imprime un schéma d'actions qui créera la réaction voulue. Tu as-tu ta part d'enfant quand tu voulais pleurer, rire, en mettant un masque à ce moment tu as eu la validation du bon comportement. Avoir de l'affection passait peut-être par là...

Et après dans la vie on reproduit ça de façon inconsciente, et oui nous nous oublions. Tout ce qui dépasse on l'enterre, on fait taire nos émotions.

Le truc c'est que petit ça on le prend de plein fouet, sans aucune conscience. Pas de choix, c'est ce qui va, ce qui a défini notre début de vie.

Et que maintenant c'est différent.

Tu peux repérer ces schémas et les désapprendre petit à petit pour ceux qui vont à l'encontre de ce que tu es.

Pour apaiser la rancune, physiquement j'irai sortir de la peur et de la colère à travers un défouloir. Pour ce qui va rester, changer sa réalité, changer ce que l'on ressent sur les personnes, les événements c'est possible.

Par exemple en voyant qu'eux aussi ont été pris dans exactement les mêmes schémas. Les voir enfants et comprendre. Ils n'ont pas su en sortir, ont reproduit essentiellement par peur, comme nous. Voir quelqu'un pris dans ses peurs, se rendre compte qu'elles ne sont pas si éloignées des nôtres, ça le rend moins bourreau.

Et ça tombe bien car cela peut nous rendre aussi moins victime 😊

Se confronter à cette idée: et si je devais là leur écrire ce que je ressens qu'est-ce qui m'empêcherait?

Parce que pour soulager la rancune dire ce que l'on a ressenti c'est pas mal, alors ce qui bloque est une bonne source d'information sur nous 😊

Pour le truc digestif vous pouvez être du côté du régime, certains aliments peuvent faire des effets particuliers pris en nombre et régulièrement... Ou un généraliste, c'est presque parfait pour ça 😊

Et oui parler avec le psy va te faire du bien, tu vas là aussi pouvoir vider des choses. Ça peut remuer aussi, comme tes propres réflexions, alors continue de t'entourer. Et bravo encore!! C'est pas rien plus de 20 jours quand l'alcool a bercé tous nos jours!

A bientôt

Profil supprimé - 25/09/2018 à 04h31

cela fait 10ans que j'ai un gros problème avec l'alcool, et cela fait mon huitième jour d'abstinence. Après cette dure période je commence à ressentir les effets physiques positifs, bien-être, fierté, perte de poids, plus de gueule de bois, meilleure humeur je me souviens même de ce que j'ai fait la veille au soir. mon problème est dans la tête car je dois me convaincre chaque minute de la bien fondée de ma démarche et ce n'est pas gagné. pour l'instant mon entourage n'est pas au courant de mon alcoolisme. j'ai mis mon abstinence actuelle sur le dos d'une simple envie de perdre du poids suite aux excès de cet été mais la réalité est toute autre. je buvais jusqu'à une bouteille de rhum en deux ou trois heures le soir en rentrant pour déconnecter vite. la plus grande difficulté pour moi est de faire croire que les bouteilles dans le bar n'avaient pas bougé de niveau, donc au magasin presque tous les jours à acheter, transvaser, cacher les cadavres de bouteilles, ne pas laisser de trace. aujourd'hui, je ne sais quel va être la suite de ma démarche, il me paraît difficile de stopper définitivement car la vie en société tourne autour de l'alcool, c'est comme ça.

pour l'instant l'alcool ne m'a pas fait perdre pied au travail ou dans ma vie perso, mais je me dis qu'il vaut mieux prendre les devants et stopper cette spirale avant que les vrais problèmes ne commencent. ça a déjà failli me coûter mon permis et je trouve très agréable de pouvoir sortir prendre la voiture sans risque du contrôle qui vous fait basculer.

ma méthode est d'habituer à des périodes d'abstinences de plus en plus longues en espérant avoir une capacité à maîtriser ma consommation. j'y suis bien arrivé pour les drogues tel que haschich, psychotropes etc...

enfin voilà je suis pas encore au bout du rouleau et je lis beaucoup et écoute beaucoup de témoignages de gens qui ont tout perdu ça me montre tout ce que je pourrais perdre si je n'y arrive pas.

bon courage à tous il n'y a que la volonté qui permettra de se sortir
