FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE SUIS ALCOOLIQUE ET J'AI BESOIN D'AIDE POUR AVANCER...

Par Profil supprimé Posté le 29/04/2019 à 00h11

Bonjour,

Voilà aujourd'hui je me prépare à essayer de l'avant...
J'ai un problème avec l'alcool depuis plusieurs années et clairement ça fait des années que je n'ai pas arrêté de boire de l'alcool pendant plus d'une semaine maximum.
Le problème c'est ma tête, je suis très seul et j'en ai perdu l'envi d'être entouré, je ne prends plus plaisir à être avec les gens. Mon métier n'aide pas non plus ma vie sociale mais je me suis enfermé dans cette routine et j'ai quelque chose en moi qui n'a plus envie d'aller vers les gens (après de grosse déception notamment, amoureuse, amicale et familial ou j'ai été dénigré et sous-estimé toute mon enfance avec beaucoup de violence psychologique et parfois physique).
J'ai un métier qui me fait beaucoup voyager depuis maintenant huit ans. Les premières années, je buvais dans mon hôtel. J'allais m'acheter une bouteille de whisky, du coca, des conneries à manger et je passais ma soirée à ça. Au début c'était une moitié de bouteille de 70cl qui me faisait donc deux soirs. Puis je commençais à passé à deux tiers de la bouteille puis trois quart. J'enchainais de plus en plus facilement les soirées à beaucoup boire. Puis j'ai commencé à acheter des bouteilles d'un litre, parfois je me prenais bière + whisky...Puis après j'arrivais à boire la bouteille entière tout seul. Les matins sont difficiles, manque de sommeil, gueule de bois et esprit perturbé. La plupart du temps je suis incapable de me rappeler comment la soirée c'est terminé.
Cette addiction à l'alcool est mélangée à une addiction sur ordinateur, tabac et cannabis.
Aujourd'hui, j'ai inversé la tendance. Je bois moins en déplacement et à l'hôtel mais c'est chez moi que je bois encore et toujours seul. Je n'arrive pas à me sortir de cette situation car c'est mon esprit qui me joue des tours.

Je repense aux choses qui m'ont fait mal, je suis en colère contre tout le monde, je m'énerve très facilement quand je ne bois pas. J'ai une envie d'exploser intérieurement et quand je bois et fume j'ai l'impression d'être apaisé, comme si je laissais un répit à mon esprit tourmenté. J'ai au moins la chance de ne pas avoir l'alcool mauvais, je ne l'ai jamais eu malgré ces années à boire et je suis complètement contre la violence malgré ce que j'ai vécu.
J'ai pourtant la conscience de me dire que ça fait des années que je m'auto-détruis. J'ai par exemple les dents très abîmés je suppose à cause de l'alcool et tous les sodas que je bois avec (surtout le coca). J'ai beaucoup de choses qui me hantent à l'intérieur, mes démons comme je dis. J'ai également perdu toute confiance en moi, je ne suis plus très sociable.

Aujourd'hui, j'ai envi que ça s'arrête mais c'est compulsif chez moi. Aujourd'hui je n'en veux plus, je suis en déplacement et j'ai des sautes d'humeurs, je m'énerve, perd patience puis je pense au passé et j'en ai les larmes aux yeux puis de nouveau je suis énervé puis ensuite j'ai envie de trouver une solution pour que ça cesse. Mais je n'ai personne à qui vraiment en parler je ne sais pas je n'ai pas de solution car je sais qu'une fois chez moi ça recommencera !
J'ai dit à ma mère que j'avais des soucis mais elle est très loin du compte de savoir à quel niveau j'en suis, il ne s'agit pas de la petite bière de trop bu avec des collègues ou amis. La raison pour en avoir parlé à ma mère, c'est parce qu'elle est infirmière et je voulais qu'elle me donne une ordonnance pour faire une prise de sang et je vais la faire à mon retour la semaine prochaine mais une fois les résultats en main, que faire ? qui dois-je allé voir ? un généraliste ? Je n'ai même pas de médecin traitant dans la région ou je vis maintenant et très sincèrement, me trouver un médecin traitant et lui exposé mon problème comme ça sur la table d'entrée ça me fait peur, si c'est un généraliste ce n'est pas sa spécialité.
J'ai l'impression que le fait de vouloir arrêter (en une semaine je n'ai bu qu'une bière) ça libère une noirceur chez moi que je ne contrôle pas comme si c'était le vrai moi que j'essaie de tuer depuis des années. Je n'ai pas envie d'être en colère ou encore triste mais c'est plus fort que moi. J'ai envie de pouvoir passer une nuit à dormir paisiblement sans me réveiller une seule fois avec des sueurs froides.
J'aimerai me réveiller le matin et être en forme, motivé, actif et vif mais je n'ai aucune idée de comment me sortir de tout ça maintenant.
Puis peut être que toutes ces années à boire m'ont détruit de l'intérieur.
J'ai baissé les bras il y a plusieurs années en arrière, aujourd'hui j'ai besoin de conseil pour essayer de les relever. J'ai besoin de pouvoir parler et qu'on me guide vers la bonne direction.

De tous ce que j'ai lu, l'agressivité est plutôt présente en buvant, pourquoi est-ce le contraire chez moi ? Est-ce à cause de tous ce que j'ai renfoui à l'intérieur de moi ?
Une chose est sure, je vais allé faire cette prise de sang la semaine prochaine, que dois-je faire après ? qui pourra m'aider pour continuer ma démarche…
Je remercie toutes personnes m'ayant lu jusqu'au bout…

13 RÉPONSES

Olivier 54150 - 02/05/2019 à 12h28

Snooky
L'alcool est aussi un puissant antidepresseur et il paraît claire à travers votre récit qu'il est utilisé comme telle.
Dans mon expérience, le problème d'alcool à complètement masqué ma dépression. De plus, par chez moi, c'était plutôt mal vu d'être dépressif, donc, dénis total.
L'urgence était de stopper ma conso. (Impossible de rester 6h sans boire)

Mais une fois abstinent, il faut bien la traiter cette dépression...
Avec des professionnelles...
Avec une grosse remise en question, l'écriture...
Les forums, les AA...
Tout est bon à prendre... Pas de tabous, plus le temps, il faut arrêter...

Côté dégât, avec le thc, y a pas photo.
Seulement, psychologiquement, la dépendance peux être aussi forte, surtout pour nous qui avons déjà notre système de récompense bien endommagé par l'alcool.
Le thc toute la journée vous déconnecte de tout. Des déboires comme des plaisirs.

J'ai envie de dire, en vous lisant, et je parle pour moi aussi hein, qu'il faut se réconcilier avec la vie.
Comment faire ? Aller vers la vie, vers les gens. Les rencontres nous font vivre des émotions, et les émotions, c'est ce qui nous fait avancer, j'en suis persuadé.
Réapprenons à vivre nos émotions en les prenant pour siennes, sans accuser les autres.
Pour la colère, j'aime bien l'idée de l'évacuer à l'aide d'une masse devant une voiture destiné à la casse ... Ou en bchant le jardin mais c'est moins marrant.

Arrêter de boire est aussi une belle aventure...elle devient notre histoire.

Je vous souhaite le meilleur.
Continuer décrire...
https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events
À bientôt
Oliv

Profil supprimé - 03/05/2019 à 05h03

Merci Olivier pour ta réponse.

Je suis d'accord avec tout ce que je dis. Il faut que j'arrive à reprendre goût à la vie mais je me suis tellement renfermé que c'est devenu une épreuve d'aller vers les gens. Puis quoi raconter quand tu passes tes soirées à boire...ça crée un vide au niveau des sujets de conversation.
Pour être franc il n'y a que mon travail ou je gère vraiment bien. Ils pensent que je ne suis juste pas quelqu'un « du matin » mais je n'ai jamais eu d'absence, juste des petits retards...je suis dans le mal une partie de la journée mais je fais mon travail et avec qu'une envi c'est detre à nouveau le soir pour recommencer et me vider la tête en m'ennivrant.

Plus que quelques jours avant mon retour chez moi, je n'ai toujours pas retouché à une goutte d'alcool depuis. J'ai alterné des sentiments de tristesse, de colère. J'ai cassé mon téléphone dans un élan de colère, j'ai eu les armes aux yeux en pensant à ce qui allait m'attendre.
Je ne suis pas entouré et le peu de gens que je côtoye je n'ai pas envi de leur en parler car j'ai un sentiment de déception envers eux.
J'ai cette idée incrusté en moi qui me dit qu'ils n'ont pas été là par le passé quand j'ai déjà essayé de leur parlé de mes soucis (pas d'alcool, d'autres soucis). Pour moi ils ne peuvent pas comprendre.
Pourtant je me prépare à ne rien leur dire et en même temps à devoir ne plus boire' le moindre verre avec eux. Ils trouveront ça forcément étrange me connaissant comme un « bon vivant »

Je vais me rendre dans un centre d'addictologie une fois rentré et je pense même avant d'avoir mes résultats sanguins. Cette idée de pouvoir parler sans tabou et sans être mal regardé, mal perçu me ferai, je pense, beaucoup de bien.
Par contre, je me dis que je ne saurai même pas par quoi commencer pour parler de mon soucis d'addiction.

J'ai été visiter ta page internet que tu as posté et j'ai trouvé le petit court métrage sur l'addiction. Il est vraiment très représentatif de ce qu'est une addiction et de ses effets...

Merci pour ces conseils, maintenant je ne m'arrêterai pas de parler jusqu'au jour où j'en serai libéré.

Olivier 54150 - 03/05/2019 à 16h39

Bonjour Snooky

J n'aime pas trop l'idée de donner des conseils. Je peux juste partager mon expérience, exprimer mes ressentis, éventuellement proposer quelques trucs.

**j'ai eu les armes aux yeux en pensant à ce qui allait m'attendre. **

" Sans alcool, tu te retrouves à poil, sans aucune armures contre tes émotions.
Tout ce que tu as voulu noyer se retrouve à la surface. Ça fait mal." C'est une sorte de nettoyage.

Je ne suis pas entouré et le peu de gens que je côtoye je n'ai pas envi de leur en parler car j'ai un sentiment de déception envers eux.

" C'est aussi bien de le savoir dès le départ.
Pas d'aide du côté des proches.
Je dit ça sans savoir, mais sont-ils aptes à t'aider ? Je ne pense pas.

Lorsque j'ai décidé d'arrêter, mon épouse m'a dit " t'arrivera jamais"
Un ami m'a dit "si tu part en cure, tu risques de perdre ton boulot"

Et des "qui a bu boira" à gogo.
L'alcoolisme reste tabous et c'est plutôt rare de trouver des personnes a qui ça parle vraiment.
C'est une démarche très personnel. Personne ne doit pouvoir te faire changer d'avis.

**Cette idée de pouvoir parler sans tabou et sans être mal regardé, mal perçu me ferai, je pense, beaucoup de bien. **

C'est vraiment essentiel. Se faire écouter sans être jugé, même en dévoilant ses zones d'ombres.
Par contre, il faut "le sentir" être un minimum à l'aise avec la personne. Ne pas hésiter à changer d'interlocuteur.
Dans mon expérience, j'en ais vu pas mal, Psychologue, psychiatre, alcoologue... Pour moi c'était pas du luxe mais pas encore suffisant.
J'ai donc lu et écrit énormément pour gérer mes remises en question.

**Par contre, je me dis que je ne saurai même pas par quoi commencer pour parler de mon soucis d'addiction. **

L'addiction est un symptôme, celui d'une hyper sensibilité mal géré.

** maintenant je ne m'arrêterai pas de parler jusqu'au jour où j'en serai libéré.**

J'approuve à mille pour cent. En parler c'est l'accepter, l'accepter c'est déjà aller vers les bonnes résolutions.

Oliv.

Profil supprimé - 04/05/2019 à 23h30

Bonsoir Snooky03.
Comment va tu?

Profil supprimé - 04/05/2019 à 23h37

Je suis disponible pour discuter.

Profil supprimé - 07/05/2019 à 10h32

Bonjour Perso81

Je suis désolée j'etais Dans l'impossibilite De répondre avant, je suis rentré ce matin de mon voyage professionnel.
Entre temps, mon client m'a sorti samedi soir et je n'ai pas pu dire non quand il m'a proposé de boire avec lui...et la soirée était bien mais ça m'a mis assez mal dès le retourné à mon hôtel. Et très difficile lendemain.

Me voilà chez moi et c'est maintenant que le plus difficile va commencer !

Profil supprimé - 07/05/2019 à 11h03

Bonjour Snooky.

Effectivement c est quand t seul chez toi que bcp de choses se passe.

N'aurait tu pas des choses à faire? Des occupations? Rangement, tri de papier, grand ménage? Un bon film?

Profil supprimé - 07/05/2019 à 11h39

Je ne sais pas si ici on peut échanger nos email.
En tout cas je suis dispo... J attend de tes nouvelles!

Moderateur - 07/05/2019 à 12h06

Bonjour Perso81 et Snooky03,

Nous vous informons que vous ne pouvez pas échanger vos adresses email ici.

Vous pouvez poursuivre vos échanges qui pourront être utiles à d'autres personnes en difficulté avec l'alcool.

Bien à vous

L'Equipe d'Alcool info service

Profil supprimé - 07/05/2019 à 12h44

Oui c'est bien ce que je me disais! Merci pour l'info!

Profil supprimé - 07/05/2019 à 15h50

Re bonjour Perso91,

Désolé pour mon temps de réponse du coup j'avais quand même pas mal de chose à faire en revenant de mon voyage (petites corvées de retour...)
J'ai essayé de ne pas m'endormir car j'ai un décalage de 7h et si je m'endormais dans la journée j'étais mort pour ce soir ! Je pense me coucher aux alentours de 20h ce soir ce qui me donnera l'occasion de ne pas avoir de tentation dans la soirée avec la fatigue !

Bon bonne et mauvaise nouvelle...J'ai été faire ma prise de sang et j'aurai les résultats jeudi prochain ! Par contre j'ai appelé le centre pour m'y rendre avec ces résultats et ils sont fermés jusqu'au 20 mai Du coup je me retrouve dans la situation ou l'attente avec les résultats sans savoir le "quoi" va être difficile...

Je vais essayé de m'occuper du mieux possible, j'aime bien allé à la piscine donc j'irai et j'irai voir le Avenger en français aussi ! Faut que je me trouve d'autres occupations...

Profil supprimé - 10/05/2019 à 06h41

Bonjour oliv
J'ai bcp apprécié ton message du 7 je m'y suis totalement retrouvé "l'addiction est un symptôme d'une hypersensibilité mal géré " mon dieu que c'est vrai nous autres alcooliques ne savons pas géré nos émotions c'est pour ceela que perso c'est le yoyo avec l'alcool.....
Au plaisir
A

Olivier 54150 - 13/05/2019 à 07h44

Bonjour tous.

Le lien entre addictions et sensibilité paraît effectivement évident, seulement est-il bien pris en compte par le milieu médical, pas vraiment.
En faite je pense que c'est à nous de le faire.
Chercher là où on et trop sensible.
Revoir nos zones de tolérances et nos priorités.
Dans quel schéma sommes nous enfermé ?

Lorsque j'ai arrêté de boire j'étais complètement désemparés, je me suis remis entièrement à la "médecine" puisqu'on nous apprend que l'alcoolisme et bien une maladie, c'était logique.
Bien sûr, cela ne suffit pas.
Vaincre l'addiction est avant tout une remise en question, une révolution personnelle.
Akhesa, je ne sais pas comment on gère les émotions, cela paraît difficile.
Se dire qu'il faut les vivre en conscience me semble un bon début.
Oliv