

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

POURQUOI

Par **Christophe60700** Posté le 28/04/2020 à 20h09

Bonjour, Christophe, alcoolique.

Je rechute 1 fois par mois en ce moment avec des conséquences assez dramatique. Par exemple, je suis tombé d'un escalier, 6 mètres de pentes et de grosses douleurs. Tout ceci devient invivable, je ne m'en sors je suis à un fil de perdre mon travail. J'ai fait 4 cures, vu des associations. Pour le moment ça n'a pas marché.

Je vais perdre ma femme mes enfants ma maison, je suis en pleine détresse.

Merci à vous Christophe

5 RÉPONSES

Moderateur - 29/04/2020 à 10h08

Bonjour Christophe,

Gardez espoir !

Si vous faites une rechute "une fois par mois" cela veut aussi dire que vous êtes abstinent sur une certaine période chaque mois. C'est déjà formidable.

Sans doute que vos réalcoolisations sont puissantes lorsqu'elles se font. C'est généralement le cas. Et donc c'est pour cela qu'elles ont des conséquences peut-être encore plus graves que d'habitude. Néanmoins c'est aussi le signe que vous vous battez, que c'est difficile et que vous avez, à un moment donné, besoin de lâcher prise et de relâcher la pression.

Alors que vous savez que vous rechutez chaque mois, que pourriez-vous changer ou mettre en place pour, au moment où vous voulez vous relâcher, prendre une autre direction que l'alcoolisation ? Y a-t-il quelque chose que vous ne faites pas ou que vous n'osez pas faire que vous pourriez mettre en place ?

Il arrive par exemple souvent que l'on rechute parce qu'on se dit que c'est à soi de "gérer", qu'on veut se débrouiller tout seul. S'il est vrai que vous êtes le seul à pouvoir arrêter de boire, dans les moments difficiles et d'envie de boire c'est LE moment où faire appel aux autres et les appeler à l'aide est le plus important. Des tiers de confiance, qu'ils soient des professionnels, des bénévoles associatifs, des membres de votre entourage ou même Alcool info service peuvent vous apaiser, vous aider à parler de ce qui se passe au moment décisif, vous aider à gérer autrement la situation. En tout cas notre ligne d'écoute et notre chat se tiennent à votre disposition !

Merci d'avoir osé écrire ici ce qui se passe pour vous. Vous avez notre soutien et nous voyons une personne qui essaie de s'en sortir. Alors ne vous laissez pas démoraliser par ces accidents de parcours et poursuivez votre objectif. Il en ressortira des choses positives !

Concernant votre message, nous avons enlevé votre numéro de téléphone car nos forums sont anonymes. C'est aussi pour vous protéger car vos écrits sont ici publics bien qu'anonymes. N'importe qui pourrait s'emparer de votre numéro de téléphone. Nous espérons que vous comprendrez.

Cordialement,

le modérateur.

an69 - 29/04/2020 à 11h16

Bonjour Christophe

Ce n'est pas parce que vous vivez des rechutes que ça ne marche pas. Les rechutes sont sources de souffrances et de découragement y compris pour l'entourage qui souvent attend beaucoup des cures et des périodes d'arrêt de la consommation. Mais si vous parlez de rechutes c'est que vous avez des moments sans alcool. Cela me semble positif. De mon expérience de conjointe de malade alcoolique j'ai gardé l'idée qu'il y a autant de parcours de rétablissement que de malades. Et qu'aucun n'est simple et linéaire. Avoir peur de tout perdre peut-être un bon déclic mais il me semble que vous soigner pour votre propre bien-être est souhaitable pour garder de la constance dans vos soins.

J'ai vécu 15 ans auprès d'un conjoint alcoolique qui avait tout perdu y compris son travail, sa maison, son précédent couple. Il a remonté la pente au fil des années en gardant un accompagnement psychologique et AA. Il a toujours refusé de faire des cures ou de prendre des médicaments mais a suivi un parcours de soin en hôpital de jour; il a toujours refusé l'abstinence mais au fil des années a diminué sa quantité d'alcool jusqu'à ne plus boire. Il a fini par préserver ses sources de revenus et ne plus dépendre de mes revenus. Dans notre couple nous avons dû faire l'apprentissage du dialogue et là cela n'a pas été simple car j'ai souvent songé à le quitter. Votre témoignage

me renvoie à toute cette détresse et ces moments de désespoir et d'incompréhension que nous avons traversés. Et je dis bien « traversés ». Ce qui l'a aidé c'est de pouvoir partager avec des personnes qui vivaient la même chose que lui. Et moi de partager avec des personnes qui vivaient la même chose que moi au sein de l'association AL ANON. Bon courage à vous , ne baissez pas les bras.

Christophe60700 - 30/04/2020 à 17h42

Merci pour vos deux réponses. Je me remet doucement de mes blessures. J'ai eu envie de boire aujourd'hui mais je ne l'ai pas fait. Le confinement n'aide pas l'isolement que je m'inflige naturellement assez souvent, pourquoi je ne sais pas. Je me met à réfléchir, à me souvenir, je repense aux bons moments ou parfois je laisse aller ma tristesse. J'écoute de la musique et je me laisse envahir.

J'ai déjà appelé des gens lorsque j'avais des envies. Très souvent cela ne m'a pas empêché de consommer. Du coup je n'ai plus personne à appeler, le numéro d'assistance où l'on est pas jugé et où l'on reste anonyme y compris... Je n'ai pas encore trouvé cette personne de confiance qui pourrait m'empêcher d'y aller quand même.

Et puis je ne me bats plus contre l'alcool, le combat est déjà perdu, je l'ai accepté, il est plus fort que moi. Je ne veux pas me battre, le défier, juste ne plus croiser son regard, ainsi il n'y aurait plus de combats.

Et puis l'alcool n'est souvent qu'un prétexte pour oublier qu'on a peut-être pas la vie dont on rêvait ou autre mal être.

Ces problèmes m'ont déjà été identifiés. Psychanalyse, psychologue, psychiatre etc... Travail de longue haleine au fil des années et thérapie. J'ai testé je ne sais combien d'outils comme ils disent en cure, le yoga, méditation, sophrologie et autres, cette fameuse boîte à outils.

On peut dire que je commence à avoir une grande expérience de tout cela, à avoir de la bouteille pour ceux que ça fera rire. Oui je peux rire et pleurer en peu de temps. Je ne suis pas diagnostiqué bipolaire pour autant, mais la maladie n'a pas de visage ni d'humeur pour ma part.

Des moments d'abstinence oui, mais parce que mon corps me le dit, ou parce que j'ai peur mais des fois, ça ne marche pas. C'est comme ça.

Merci pour vos commentaires en tout cas.

Christophe

jaretles2 - 01/05/2020 à 07h48

Bonjour Christophe,

merci pour ton témoignage. C'est intéressant, il y a des éléments de réponse qui m'apparaissent être confirmés grâce à celui-ci . Continue à faire part de ton expérience .

Bon courage et bon 1ier Mai.

an69 - 01/05/2020 à 11h35

Bonjour Christophe

Merci pour votre réponse. Même si les appels ou les contacts avec les centres d'aide ne vous empêchent pas de boire ils ne sont certainement pas infructueux sur le plan mental car les mots, les idées échangés font leur chemin sans qu'on le sache et cela porte ses fruits sans qu'on s'en rende compte. Bien sûr cela peut paraître trop long mais changer de comportement ne peut se faire en un clin d'oeil car nous construisons beaucoup de résistances de toute sorte aux changements. Votre corps réclame de la sobriété de temps en temps ; c'est bon signe continuez à l'écouter. Et continuez à appeler vos contacts car, vous le dites bien , personne ne juge votre consommation. Au contraire continuer à demander de l'aide montre que vous voulez en sortir. Méfiez vous : nous sommes souvent notre propre tribunal et c'est cela qui nous encourage à nous isoler avec la honte, la culpabilité qui sont de vrais poisons et avec l'illusion qu'on a fait le tour de la question . Bon courage à vous
