FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BLACKOUT ÉMOTIONNEL

Par DMA9 Posté le 21/09/2020 à 17h35

Bonjour,

je viens partager mon expérience avec l'alcool et la faculté que j'ai malheureusement acquis de générer des blackouts très facilement et volontairement.. J'ai toujours été un fêtard avec une facilité d'absorber énormément d'alcool en soirée, pendant des années cette consommation été réservé a 1 jour par semaine voir toutes les 2 semaines, j'étais également en couple des années durant dans cette configuration..

Jusqu'au jour ou mon couple s'est mit a aller de plus en plus mal, je n'arrivais plus a envisager l'avenir, ni même d'avoir un enfant un jour avec ma compagne, ce qui était quelque chose de plus en plus bloquant pour elle. Ce qui a fait que notre dernière année de vie commune a été un descente aux enfers pour moi, je ne me sentais plus aimé, je me sentais rejeté, être un problème, puis a tout ça ce sont greffer les malheurs de la vie avec des maladies et décès de nos proches (des 2 côtés).
Il en a résulté une rupture (+10ans de couple) d'un commun accord car plus rien n'allait et nous n'arrivions plus a se tirer vers le haut ensemble, nous allions même vers le bas et surtout moi..

Suite a cette rupture ma consommation d'alcool s'est banalisée a 2 fois par semaine minimum (Vendredi et Samedi) et j'ai très rapidement pris l'habitude a faire des blackout tous les weekends parfois uniquement 1 soirée sur 2 et parfois les 2. Mon état lors de ces blackout était un lâché prise total et j'évacuais toute la souffrance de cette rupture comme je le pouvais, en ressassant constamment le passé, de la colère, des pleurs, comportement incohérent etc... j'ai été un fardeaux pendant 6 mois pour mes amis et ma famille.

Puis j'ai eu a rencontrer de nouveau une fille, j'ai commencé a recréé un couple avec elle, jusqu'au jour ou elle m'a trahis.. ça a commencé par des situations bizarres ou je sentais que quelque chose clochais, puis des mensonges et pour finir elle s'est rapproché de quelqu'un d'autre.. J'ai donc recommencé a "trop boire", j'ai eu a refaire des blackout tout en étant en couple avec elle, je n'arrivais pas a la quitter pour ce qu'elle avait fait. Et nous avons vécu un enfer parsemé de moments "d'amour" intense. Une relation toxique a priori ou elle avait sa responsabilité sur le départ de cette toxicité mais la ou mon addiction a continuer a semer le chaos pendant des mois et la tourmenté. Il revenait a chaque blackout des questions d'inquiétude sur son amour et sur sa volonté de me laisser et d'aller voir ailleurs etc..

Puis j'ai finis par me faire prendre en charge par un centre d'addictologie qui m'a énormément aidé et qui continue de m'aider en voyant une psychologue plusieurs fois par mois. En partie pour la garder et également pour en finir avec ça définitivement.

Le problème étant que j'ai finis par perdre cette copine qui finalement avait réouvert cette plaie causé la première fois par une rupture, sauf que cette fois ci, j'en suis quasiment 1 an après la rupture et je n'arrive pas a sortir de ce cercle.
J'ai eu a retrouver des "copines" ca n'a pas marché, et je les ai même fait fuir a cause de l'alcool car elles ne comprenaient ce subit changement de comportement en un claquement de doigt lors d'une soirée bien trop arrosé, a reparler de ma vie, plonger dans la tristesse et me remplir de haine a chacun de leurs mots si ils n'étaient pas compatissants etc...

Je ne sais pas si c'est arrivé a certains d'entre vous de combiner une dépendance émotionnelle, avec un désir auto-destructeur a base l'alcool lorsqu'il y a une perte de contrôle et de sentiments dans le couple ou la vie en général ?

Dans tous les cas aujourd'hui je continue la thérapie, mais j'ai l'impression que je n'arrive pas a m'en sortir (bien qu'énormément progressé et plus équilibré), je n'ai pas envie de remettre mon bonheur entre les mains de l'alcool, ni de "l'amour" d'une autre personne mais je suis forcé de constaté que si je manque d'amour de la personne avec qui je suis, j'ai plus tendance a boire, et vice versa.
Je ne parle même pas de l'impact sur la santé des blackout a répétition, même si j'ai réussis doucement a revenir par 1 à 2 blackout par mois la ou avant c'était hebdomadaire comme dis précédemment.

Je suis arrivé a un moment ou j'ai l'impression d'avoir quasiment tous les éléments en ma possession, mais il manque un déclic pour les utiliser. Il a souvent été évoqué que je me servais de l'alcool pour me délier la langue, ou vider mon sac, j'ai pris beaucoup d'automatisme au fils de cette année de thérapie afin de "vider mon sac" constamment, mieux gérer mes émotions, mieux écouter ce dont j'ai envie et ce dont j'ai réellement besoin.. Mais certains sujets me touche encore beaucoup trop, et je suis partagé entre la peur de me déhumaniser complètement pour me protéger, ou rester dans cette entre 2 qui m'est cher.
Il a été évoqué une abstinence totale, mais elle m'est très compliqué et je suis vraiment plus dans une démarche de comprendre mes problèmes internes pour que plus aucunes situations amoureuse ou autre fasse de nouveau naître cette destruction que de définitivement tirer un trait sur l'alcool, qui malheureusement appellera une autre addiction selon moi. Ayant déjà réussis a arrêter de fumer un début d'année, ca m'a permis de regagner confiance en moi et ma capacité de gérer les addictions, mais je me suis reporté sur des nicorettes pour avoir un filet de sûreté car encore trop fragile.

Si vous avez des conseils ou expérience a partager, je vous en remercie par avance...
Dans tous les cas merci de m'avoir lu jusqu'au bout.

10 RÉPONSES

Moderateur - 21/09/2020 à 18h23

Bonjour DMA9,

Vous avez choisi un titre qui fait, je trouve, bien la synthèse de votre situation. Ce que vous dites en substance c'est que vous avez besoin de l'alcool pour vous protéger de la déception amoureuse. Vous cherchez à vous protéger, vous avez besoin de protection du fait de ce que vous avez pu vivre.

Cela me suggère deux choses :

- d'une part que vous n'êtes plus aussi démuni qu'avant face au risque de déception amoureuse : votre thérapie semble porter ses fruits (même si vous n'êtes pas encore entièrement satisfait), vous avez déjà beaucoup progressé sur vous-même et en cas de "répétition" (une nouvelle déception amoureuse) elle serait là, elle aussi, pour amortir le choc. Elle pourrait peut-être, par l'appui qu'elle vous apporte, se substituer à l'alcool ;

- vous semblez faire partie d'une catégorie très particulière (mais pas si rare que cela) parmi les personnes qui boivent, la catégorie des hypersensibles. Je vous invite à chercher dans ce forum d'anciennes conversation sur ce thème car il y en a eu de très intéressantes. Peut-être cela vous inspirera-t-il ? Je pense notamment à un ancien habitué de ce site, Flo66, qui a témoigné et pu dire comment il avait fait pour arrêter l'alcool et surmonter son hypersensibilité, comment il l'avait "sublimée" et ce qu'elle lui apportait aujourd'hui dans sa vie d'abstinent. Flo66 est un exemple parmi d'autres. Pour chercher une conversation sur un mot clé vous pouvez utiliser le moteur de recherche en haut à droite de cette page. Par contre allez directement dans les dernières pages de résultats car c'est là que se trouvent les résultats relatifs au forum.

Bien cordialement,

le modérateur.

DMA9 - 22/09/2020 à 19h05

Merci beaucoup pour votre réponse "Moderateur".
Je vais rechercher tout ça, je pense que ca me fera du bien de lire son expérience et sa réussite.

Et oui en effet je suis très sensible voir hypersensible, et également une éponge empathique.. Un genre de jackpot pour jouer au pendule émotionnellement si je ressens du négatif. Je reste encore beaucoup focaliser sur la gestion de mes émotions encore bien trop fragile.. Et je dois l'avouer que l'alcool permet de "gérer" mes émotions, ou d'où moins c'est ce qu'il prétend faire évidemment.

Dans tous les cas merci en général au site d'exister et a vous également, je le consulte depuis plusieurs mois et il permet de prendre conscience de plusieurs choses mais également de moins se sentir seul ce qui pour ma part m'aide énormément, car bien que je suis entouré et parfois soutenu, je n'ai pas souvent l'impression d'être compris.

Moderateur - 23/09/2020 à 11h08

Bonjour DMA9,

Merci pour votre réponse et votre appréciation très sympathique.

Juste une suggestion : plutôt que de travailler uniquement sur la "gestion" de vos émotions, envisagez peut-être un travail de reconnaissance et d'acceptation de vos émotions pour trouver une amélioration plus profonde. C'est peut-être une question de terminologie mais la difficulté avec le mot "gestion" est qu'il renvoie à des "techniques" (utiles) mais qu'il ne faut pas oublier que ces émotions font peut-être partie de votre personnalité. Les reconnaître comme étant "soi" est peut-être un bon point de départ pour trouver votre voie.

Bien cordialement,

le modérateur.

DMA9 - 24/09/2020 à 10h17

Bonjour Modérateur,

Merci a vous pour ces différentes pistes, il est vrai que la base de l'expérience de Flo66 est très intéressante et se ressemble beaucoup avec la mienne. Depuis ce début de semaine je m’interroge plus en effet sur mes émotions ressenties et j’essaie de moins les "contrôler / bloquer" afin de les vivres et les comprendre..

Je pense que ce travail prendra un petit moment, je n'arrive toujours pas a les rendre aussi palpable et compréhensibles que ce qu'indique Flo66, je pense que la psy du centre d'addictologie pourra étayer certains de ces ressentis, j'ai donc hâte de la revoir la semaine prochaine.

Le plus compliqué pour moi reste de connaitre ou est la normalité au niveau de ces émotions afin de les resituer, je parle notamment des sentiments négatifs liés a mes relations et déceptions relationnelles.

J'ai souvent l'impression de refouler mon instinct, de savoir pertinemment qu'une situation ou une relation va me mener droit dans le mur, mais au nom de l'espoir, de la peur de l'échec / rejet / abandon / fidélité (amoureuse et amicale), je continue malgré tout, et je termine par saboter la situation grâce ou a cause de la désinhibition sans même m'en rappeler..

J'ai vraiment parfois l'impression que cet aspect de ma personnalité lié a l'alcool me permet de me protéger, de mettre fin sans que je me souvienne a des relations ou situation qui me mettent en souffrance (plus ou moins)..

J'ai eu a faire une parallèle métaphorique curieuse avec un ami, ou je lui disais que j'avais l'impression d'avoir un "monstre" en moi qui permettait de me protéger quand je n'arrivais pas de mon conscient a admettre les émotions / situations et les clarifier. Cette discussion la, m'a fait me dire que j'avais tout intérêt a accepter cette partie de moi, et la faire se manifester de mon conscient de manière a ne plus avoir d'intérêt du tout à boire de l'alcool pour ça et assumer mes émotions de mon conscient. Ce qui permet également de les sortir avec plus de "douceur" afin de moins faire mal aux personnes de notre entourage ou a qui on s'adresse.

Je ne sais pas si en disant tout cela je prends le problème a l'envers ? Mais pour moi d'accepter ce que je peux dire dans ces phases de blackout et de comprendre et d'assumer mes émotions de mon conscient sont 2 choses intimement liés.

Un grand Merci pour vos réponses.

Moderateur - 24/09/2020 à 11h18

Bonjour DMA9,

Oui manifestement vous liez intimement l'aspect "blackout" et l'aspect émotionnel. N'avez-vous pas appelé votre conversation "blackout émotionnel" depuis le début ?

Je crois que vous êtes sur une bonne piste et effectivement cela va prendre un peu de temps mais continuez ce travail. Les réflexions de Flo66 dans le forum étaient elles-mêmes le fruit d'un travail long avant d'en arriver à pouvoir s'exprimer ainsi.

L'alcool agirait donc chez vous comme un moyen de mettre en œuvre ce que vous n'osez pas dire ou faire lorsque vous êtes "clair". Avec en plus le "bénéfice" que vous ne vous souvenez plus de ce que vous avez dit ou fait après. Vous aurez donc, dans votre travail, à vous pencher aussi sur la prise de responsabilité, c'est-à-dire sur votre capacité à faire des choix et mettre des limites sans forcément couper les ponts. Cela nécessitera de prendre en charge vos sentiments, vos émotions. Être responsable et faire des choix ce n'est pas facile lorsqu'on est justement hypersensible et, surtout, empathique. On a en effet alors du mal à mettre la limite entre soi et l'autre. Hypersensible, vous pouvez refuser de faire du mal à l'autre et de ressentir sa douleur, surtout si vous en êtes proche. Empathique, vous pouvez être amené à "excuser" l'autre en comprenant ses raisons, ses manières d'agir et en vous adaptant à lui outre-mesure. Mais parfois au détriment justement de votre propre ressenti, de vos valeurs. L'autre devient alors envahissant pour vous. L'alcool peut être un échappatoire dans ces circonstances.

Bien cordialement,

le modérateur.

DMA9 - 24/09/2020 à 16h20

C'est exactement ça, comme vous l'aviez relevé dès le départ le titre du topic tape dans le mille (^^)

J'ai d'ailleurs souvent eu a me demander si par "frénésie" émotionnelle il n'est pas possible de rentrer en phase de Blackout plus facilement, car ce qui est curieux c'est que j'ai une excellente mémoire, et malgré mes Blackout a répétition elle n'est toujours pas impact, et tant mieux ceci dit. C'est également pour ce détail que plusieurs de mes exs ne me croyaient pas et penser que c'était un vice de ma part de ne pas m'en rappeler.

Le travail a faire est en effet très long, j'ai eu a beaucoup progresser sur certains aspect, je me suis pensé plus d'une fois sorti d'affaire en vain.. j'avais eu a passer 2-3 mois +/- sans aucuns problème entre février, mars et avril de cette année, mais malheureusement tout s'est écroulé en une soirée mouvementée ou ma copine du moment avait eu être trop curieuse sur mon passé amoureux (1ère et longue relation), ce qui a ré ouvert une plaie qui ma fait boire plus que de raison et être piquant et désagréable.

J'ai cette la faculté de m'affirmer fortement uniquement dans le domaine professionnel, de prendre très facilement mes responsabilités et aller de l'avant. Mais dans le domaine privé et relationnel, c'est en effet très compliqué de m'affirmer et de prendre des responsabilités car je ne cesse d'imaginer l'impact que cela peu avoir, et ça ne sort jamais au final.

C'est exactement ces notions la qui rentre en jeux entre l'hypersensibilité et l'empathie. J'ai parfois l'impression de bugger du cerveau et de me dire je ressens le malaise de l'autre personne, alors je vais tenter quelque chose, et si par malheurs ça empire sa situation (ou la notre), ça m'entraîne plus profond avec lui car j'en deviens acteur et la j'ai du mal gérer.

Il en va de même quand je comprends le malheur de l'autre et l'aide beaucoup et qui en échange n'arrive pas a comprendre ce que je ressens et continue alors que je suis épuisé émotionnellement, a ce moment la je ressens énormément de frustration difficile a contenir.

L'alcool revient souvent lors des disputes en famille ou dans le couple, il m'est également arrivé lors de discussion avec amis proches en souffrance de boire plus que de raison pour gérer la tristesse que mes amis m'avaient communiqué.

J'ai réussi a faire ce travail de plus me détacher dans le cadre des amis, pour ce qui est de la famille je suis encore en cours mais ça a bien progressé, et pour ce qui est du couple je n'y arrive toujours pas (c'est le plus destructeur), un peu comme si j'avais une directive interne qui me disait qu'en couple je me dois de me sentir concerné émotionnellement sinon ce n'est pas correct..

Je vais encore essayer de trouver des écrits de Flo66 mais ce n'est pas évident, son premier topic m'a en tout cas beaucoup inspiré.

Merci d'être encore la pour me lire.

Olivier 54150 - 02/10/2020 à 17h23

Bonjour...

Plus ça va, et plus je me dis que la compréhension des émotions et la clefs concernant l'addiction et bien d'autres choses.

Faire taire ses émotions avec l'alcool, ou drogue ou médicaments est très efficace, cela permet, de ne pas exploser si j'ose dire, cela agit comme une soupape de cocotte minute sauf que cela ne règle pas le problème de "pression" sur le long terme.

Seulement ces émotions (comprimé) qui ne sont pas pleinement vécu se représenteront inlassablement et seul une compréhension de notre système pourra apaisé le besoin combien récurant de psychotropes, mais aussi d'amour, de réconfort, de reconnaissance, de sécurité..etc

Les émotions sont comme les voyants sur le tableau de bord de notre voiture, s'en prendre au voyant ne règle rien, il faut voir la cause derrière...et il s'agit d'introspection, bien sûr.

C'est ce que propose Laurent Martinez (voir sa chaîne Youtube https://www.youtube.com/c/LaurentMartinez)

Il parle d'intelligence émotionnelle et que ce soit pour mes addictions ou mes chagrins d'amour, j'ai appris beaucoup de choses qui mon fait avancer.
Vivre ses émotions à l'endroit en comprenant qu'elles viennent de l'intérieur et non de l'extérieur aide beaucoup.

Dire comme je l'ai fait longtemps, je suis hypersensible, alcoolique c'est comme ça j'y peux rien... N'est pas aidant.
Il n'y à pas de fatalité mais des choses à comprendre...je pense.

Si les pensées sont en noir et blanc, les émotions, elles, sont en couleur... comme des cadeaux qui nous alerte de ce qui cloche chez nous. Des comportements d'enfants dans des situations d'adultes.
Comprendre ses émotions, c'est grandir, gagné en autonomie.

J'avais aussi trouvé tout un dossier sur les émotions plutôt intéressant :
https://www.ithaquecoaching.com/comprendre-les-emotions

Merci pour vos partages.
Au plaisir de vous lire.
Oliv

DMA9 - 05/10/2020 à 16h44

Bonjour Olivier,

Merci pour votre partage également, j'ai hâte de rentrer ce soir et d'écouter la chaine que vous proposez afin de voir ce dont vous me parlez.

Je trouves vos mots justes, et c'est en effet cette démarche que je souhaite faire, régler vraiment tout ce qu'il y a a l'intérieur de moi, et également enfin apprendre a ressentir mes émotions a leurs justes valeurs et les comprendre.

Suite a mon passage sur le forum j'ai fait une introspection plus complète, et j'ai commencé a accepter de dire ce que je ressentais a plusieurs personnes de mon entourage, et vivre / exprimer certaines émotions a leurs côtés..
Ce n'a pas été une chose facile, notamment auprès de mon père, puis auprès de ma mere, et j'ai commencé tout ça également auprès de mes amis. Le travail est amorcé, mais la route semble encore un peu longue malgré tout.

L'image que vous donnez des émotions qui sont en couleurs me plait beaucoup, et c'est une jolie "métaphore" pour me permettre de mieux les conceptualiser !

Si je peux me permettre combien de temps etes vous resté dans cette phase sans les comprendre ?
Au plus j'avance au plus j'ai l'impression que c'est très très important pour tout comprendre et tout maitriser a ce niveau la, mais j'arrive tout de même a apprécier cette ascension bien que douloureuse parfois.

J'ai eu a regarder également plusieurs vidéos de coaching et explication pour l'hypersensibilité et la gestion des émotions, il n'y a pas toujours tout de bon a prendre, mais ca m'a permis de mettre des noms et explications sur plusieurs choses, je trouve que ce type de média comme youtube permet vraiment d'avancer quand on essaie d'avancer sur ces domaines de compréhension de soit.

J'ai eu a beaucoup en discuter avec les personnes qui m'entourent, et je trouve également que la gestion des émotions et leurs compréhension est vraiment une clé importante dans les addictions, et me concernant c'est vraiment la clé.

Mais je me suis aussi rendu compte il y a peu, que j'ai refoulé toute ma vie tellement d'émotion, que je suis devenu comme tu dis une cocotte minute, prête a exploser a la moindre occasion, rendant les relations très délicates parfois surtout les relations de couple..

En tout cas merci pour votre témoignage, je ne manquerais pas de faire un retour dans les jours qui viennent sur ce qu'a pu m'apporter

tes 2 liens.

Bon courage et bonne continuation a vous.
Au plaisir également

Olivier 54150 - 09/10/2020 à 20h23

Bonjour DMA

Exprimer ses émotions à ses proches, c'est plutôt libérateur, surtout si elles ne mettent pas trop les rancoeurs en relief...
Perso, dès mon sevrage, je me suis mis à les écrire, sans retenu. Juste poser sur le papier et brûler ensuite. Cela fait pas mal de ménage côté émotions, ceci lorsque qu'il y à un "trop plein".
Mais en prenant l'habitude de prendre du recul sur elle, (de les regarder de l'extérieur) de voir ce qu'elles disent de nous, elle disparaissent et laisse la place pour d'autres expériences qui vont générer d'autres émotions... C'est donc sans fin, et c'est bien car vivre sans émotions, quelle tristesse !
Le but, il me semble, n'est pas de vivre sans émotions mais bien d'en vivre de nouvelles, des différentes et apprendre encore de nouvelles choses sur notre fonctionnement.
Oliv

DMA9 - 13/10/2020 à 09h45

Bonjour Oliv,

Mon message n'a pas du partir en espérant qu'il n'y ait pas de doublons du coup je réitère.

En effet d'exprimer beaucoup de choses enfouit auprès de mes proches a pu soulever certaines rancœurs qui ont générer une situation un peu compliqué sur le moment, mais heureusement a force de discuter tout ça a été neutraliser pour laisser place a du positif. Il reste tout de même une part d'incompréhension de leurs part, ou tout simplement du mal a accepter certaines agissement de ma part. Certains sont très terre a terre, et parfois ne comprenne pas que je puisse m'enfermer dans certaines tristesse / anxiété alors que la situation leur parait pourtant gérer. J'ai essayé d'exprimer certains sentiments intérieurs mais en vain, comme si ils avaient une vision plus "matérialiste" alors que j'ai une réflexion beaucoup plus sur l'émotionnel qui va au delà de simples faits.

Ceci dit je ne leurs en veut pas, j'essaie comme je peux pour faire comprendre ce qu'une simple situation pour eux peut m'évoquer a moi, ca demandera encore du temps, ou peut etre qu'il ne le comprendront jamais ? Mais j'imagine que le principal c'est que je puisse déjà arriver a me comprendre moi, et d'enfin mieux gérer toutes ces émotions.

Je voulez également vous dire un grand merci pour m'avoir fait connaitre Laurent Martinez, qui pour moi est une "belle rencontre" bien que virtuelle, car sa manière de faire comprendre a quel point les émotions émanes de nos expérience et que nous en sommes maitre m'a énormément aidé et inspiré au travers des quelques vidéos que j'ai pu voir. Son échelle émotionnelle proposée est terrible et a commencer a porter ses fruits sur moi.
Je me suis également inspirés de plusieurs de ses vidéos sur la dépendance émotionnelle, le deuil et d'accepter l'inacceptable.

Le but que vous révélez est exactement ce dont j'ai pris conscience avec les vidéos vues, il est en effet question d'enfin se libérer des anciennes émotions pour laisser place aux nouveaux ressentis en vivant des nouvelles émotions.

Pour le moment je suis a 2 semaines sans blackout "émotionnel" je reste vigilant sur ma consommation, j'alterne plusieurs jours sans alcool / consommation modérée 1 soir du weekend, et je continue ma purge émotionnelle a mon rythme. Votre technique d'écrire les émotions et ressentis me parle également, j'ai déjà eu a faire ca il y a des années, peut être que je devrais y revenir.

Dans tous les cas merci énormément pour ce partage, je ne manquerais pas de revenir sur le forum en espérant avoir de nouvelles choses a vous dire.

Au plaisir de vous lire et d'échanger de nouveau avec vous.