

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D'AIDE

Par **Fraise47** Posté le 27/09/2021 à 03h23

Bonjour, j'ai 41 ans et je bois en cachette. J'ai essayé à plusieurs reprises d'arrêter je tiens 5 jours et je craque. J'ai peur, je n'arrive pas à m'arrêter de boire quand je commence. Je finis par m'endormir complètement défoncée. Toutes les nuits je me réveille et fais des insomnies, je ne rappelle pas ce que j'ai fait ou dit avant de m'écrouler. J'ai tellement honte je n'arrive pas à en parler autour de moi. Je suis mariée et j'ai 2 enfants. Mon mari croit que je me défonce en médicament. Je me sens tellement mal de toute cette situation. J'ai peur, j'angoisse, des réflexions que mon mari va me dire demain suite à mon état de la veille. J'ai tellement honte par rapport à mes enfants... je veux m'en sortir, je veux arrêter de me détruire. Il faut que j'arrête et que je tienne. Demain encore une nouvelle tentative, il faut que j'y arrive...

4 RÉPONSES

Guigui88220 - 30/09/2021 à 21h55

Courage à toi, tu va y arriver. Tu peux essayer de voir si il existe un CSAPA pas très loin de chez toi ou une association d'écoute et de parole (exemple : VSA).

Merit - 04/11/2021 à 12h34

Bonjour, j'ai été dans le même cas que vous. Je buvais en cachette, souvent en partant du boulot avant de rentrer à la maison. J'ai comme vous 2 enfants et une femme. En consommation tout seul et en journée je pouvais monter à deux bouteilles de vin. Je n'ai pas pu cacher ça bien longtemps. Seul parfois, je buvais de l'alcool de pharmacie (peu cher et mélangé à du jus de fruits) afin d'avoir un résultat rapide et une ivresse agréable.

Une évidence, vous ne vous en sortirez pas toute seule. Ne culpabilisez surtout pas, l'alcoolisme est une maladie et la volonté seule ne fonctionne pas. J'ai eu beau aller voir des alcooliques, des courts séjours dans des unités de soin, rien n'a fonctionné malgré ma volonté et les longues discussions. Il a fallu que je perde ma femme et mon boulot pour que mon entourage me pousse à faire une cure de 3 mois (Entièrement remboursée par une mutuelle).

Le sevrage n'est pas compliqué à gérer (une semaine environ) mais là dépression s'installe vite, d'où la durée du séjour. Vous allez souvent vous retrouver face à vous même mais il n'y aura pas de déclic à proprement parler. Le processus personnel est assez long mais les choses s'imposent d'elle même au fur et à mesure. Le danger est de ne pas sentir de progression car celle-ci est presque inconsciente. Ne vous posez surtout pas les mauvaises questions. Je n'étais pas sûr d'être capable ou même d'avoir envie d'arrêter de boire en milieu de cure.

Ensuite les choses deviennent évidentes une fois le contexte de vie revenu à la normale. Je ne fais aucun effort pour ne pas boire ou calmer des envies que je n'ai plus. L'alcool m'est devenu totalement indifférent. Pas de dégoût ou de lutte. Simplement il ne fait plus partie de ma vie.

Croyez-moi, j'étais malade et dépendant pendant 15 ans. Je buvais tous les jours à forte dose et c'en était devenu ma principale question le matin en me levant. Quand acheter à boire, où pouvoir boire... J'avais des bouteilles en plastique remplies cachées autour de chez moi.

Le chemin est long mais efficace. Il va vous falloir du courage pour parler de votre maladie à votre mari et entamer les démarches. Seule vous n'y arriverez pas.

Bon courage, tenez moi au courant.

Adrien

RK_Satie - 05/11/2021 à 12h08

Bonjour Merit,

Ton témoignage est fort et triste à la fois. Je traverse les mêmes obstacles mais n'ai encore rien cassé. J'alterne abstinence et courtes reconsommations. Il faut "juste" arrêter et ne plus "déraper".

Bravo à toi, à vous, de nous montrer que c'est possible.

Merit - 22/11/2021 à 11h18

Fraise47, peux-tu nous dire où est-ce que tu en es dans ta démarche ?
