

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ALCOOLIQUE ET DUR À COMPRENDRE POUR MON ENTOURAGE

Par **Nimout** Posté le 31/08/2022 à 21h04

Je suis alcoolique depuis de nombreuses années et je n'arrive pas à arrêter malgré de nombreuses cures. Ce poison me tue à petit feu mais en parler à mes proches est compliqué. Je me sens incomprise et très isolée dans cette spirale. Mon espoir est d'arrêter définitivement. Envoyez moi vos commentaires je serais ravi de vous lire en espérant que je trouverai l'aide dont j'ai vraiment besoin

20 RÉPONSES

Profil supprimé - 03/09/2022 à 15h56

Bonjour Nimout

Est-ce que vos proches se doutent ou savent que vous êtes addict à l'alcool ? Vous êtes vous déjà trouvée en état d'ivresse devant eux ?

Nimout - 05/09/2022 à 14h31

Bonjour jumbo. Oui mes proches sont au courant de mon alcoolisme et j'ai déjà été en état d'ivresse devant eux malheureusement

Profil supprimé - 05/09/2022 à 15h02

Ok, pour les proches, ça c'est fait...

En ce qui concerne les cures, il semblerait que quelque chose vous fasse rechuter dès la sortie.

Étudier le contexte de vie peut-être ? On repart vers un suivi psy. Trouver le ou la bonne professionnelle qui pourra trouver là où ça coïncide.

Votre situation est sérieuse et j'avoue ne pas être à la hauteur pour vous conseiller. Je connais d'autres personnes sur ce forum qui ont un esprit bien plus affûté que le mien et qui, en voyant mon pseudo sur votre fil ne tarderont pas à se manifester.

Quoi qu'il en soit, je reste à votre écoute

Bien amicalement

Nimout - 05/09/2022 à 17h04

Merci beaucoup jumbo pour votre soutien. J'ai tellement eue des rechutes à chaque cure, je dois trouver un bon psy pourtant j'en ai consulté beaucoup mais sans succès. J'espère trouver la bonne personne. Merci encore

Bien amicalement

Profil supprimé - 05/09/2022 à 17h25

Et essayer de trouver ce qui vous fait rechuter quand vous rentrez chez vous, peut-être.

Bien amicalement

Nimout - 05/09/2022 à 23h04

Oui c'est surtout quand je suis chez moi ou chez ma famille

Profil supprimé - 06/09/2022 à 13h27

Peut-être est-ce le bon point de départ pour une réflexion sur toutes ces récidives qui pourraient se reproduire indéfiniment si rien ne change...

Nimout - 06/09/2022 à 14h39

Oui c'est peut-être ça. J'ai quelques soucis de santé et malgré ça je continue à boire chaque jour

Profil supprimé - 06/09/2022 à 15h46

C'est le pourquoi qu'il faut trouver.

Perso, j'ai enfin trouvé mes réponses et je continue à boire car plus rien à perdre ni envie de m'empoisonner l'existence avec une quête

de rédemption.

Mais vous semblez vraiment vouloir sortir de ce borbier. Fouillez dans votre présent, trouvez cette saleté qui vous fait replonger systématiquement. Rien n'arrive pré-cuit dans notre monde éthylique. Essayez de donner une piste à votre thérapeute. Je sais que l'on boit souvent pour fuir certaines problématiques de la vie, mais à un moment donné, peut-être faut-il savoir regarder.

patricem - 06/09/2022 à 16h45

Bonjour,

faites vous des post cures ? Si oui, est-ce qu'elles vous semblent adaptées et assez longues ? Cela peut prendre plusieurs mois pour bien se remettre d'applomb...

Courage,

Patrice

Pepite - 07/09/2022 à 08h51

Bonjour Nimout,

Le message de Jumbo du 06/09 a 15h46 est pertinent. Surtout les deux dernières phrases.

J'entends votre désolation malgré vos démarches et votre désir d'avoir une sorte de clic pour avancer.

Mais pour cela on a besoin d'un récit. Je ne sais pas quelle prise en charge vous avez eu et qu'elle était votre posture lors des thérapies mais en effet quelque chose coince.

Ceci dit cela pouvait être juste le "ce n'était pas le moment pour vous".

Ici vous pouvez vous exprimer anonymement et en toute sécurité, c'est l'objet du forum.

Une question comme ça, est-ce que vous prenez soin de vous ?

Et si oui, comment ?

Pépité

Profil supprimé - 07/09/2022 à 12h41

Bonjour Nimout

Je pense que vous êtes enfin entre de bonnes mains sur ce forum.

Ne les lâchez pas.

Bon courage à vous

Bien amicalement

Nimout - 07/09/2022 à 14h09

Bonjour pépité merci pour votre commentaire. En effet j'ai peut-être pas été au bon moment en cure et je ne suis pas en poste cure. J'attends ce clic pour arrêter j'ai du mal je suis pas bien entourée non plus. Mon compagnon je peux le comprendre qu'il en a marre de me voir boire autant et il a des réactions un peu dures avec moi. C'est donc compliqué de lui parler de ma douleur

Pepite - 07/09/2022 à 14h42

Nimout,

Quelle est cette douleur ?

Qu'est-ce que vous aimeriez ?

Nimout - 07/09/2022 à 15h10

Avec l'alcool j'ai fais beaucoup d'erreurs que je n'arrive pas à me pardonner

Pepite - 07/09/2022 à 15h32

Et sans l'alcool qu'auriez vous fait ?

Racontez moi l'inverse.

Nimout - 07/09/2022 à 17h51

Les erreurs que j'ai fais c'est de m'être laisser trop faire avec les hommes et je me sens salie et humiliée. Pourquoi je continue à boire?
c'est que j'ai plus aucune estime de moi même

Nimout - 07/09/2022 à 17h59

Sans alcool j'aurais conduis à nouveau car j'ai arrêté de conduire depuis 2012.J'aurais aussi fais plein de choses que j'aime comme dessiner,écrire ...

Pepite - 08/09/2022 à 12h21

Bonjour Nimout,

Merci pour cette ouverture de coeur.

Je reprends votre phrase "Les erreurs que j'ai faits...salie et humiliée".

Accueillez ce ressenti et regardez ce qu'il se passe en vous, sans vous juger. Qu'est ce qu'il se passe dans votre corps ? Laissez juste venir.

Ensuite tout est expérience Nimout. Y compris avec des partenaires.

Acceptez ce que vous n'acceptez pas.

Ex "je n'accepte pas de m'être laissé trop faire. Puis j'accepte que je n'accepte pas de m'être laissé trop faire. Écrivez ceci ou dites le à voix haute.

C'est la morale qui vous juge et qui décide à la place des émotions qui ne demandent qu'à s'exprimer. Elles sont un indicateur précieux pour vous indiquer que quelque chose se passe en vous.

Nous avons grandi avec la morale sans nous apprendre à comprendre nos émotions qui ELLES font partie de notre être sensible. On ne peut pas les contrôler mais on apprend à les gérer.

Lorsqu'on les refoule, elles s'installent dans notre corps qui nous alerte sur leur présence. Ensuite un conflit règne ce qui crée notre mal-être.

La morale n'est qu'une conception ou vue de l'esprit. Elle compte pour le vivre ensemble mais elle n'a pas à diriger notre sensibilité.

Notre mission à tous et à toutes est de les identifier, de les accueillir puis de donner la réponse appropriée.

Exemple avec la peur. Le seul moyen de la calmer est de lui trouver une solution. Cela passe par sa reconnaissance, par le dialogue, par l'acceptation de sa vulnérabilité.

Ensuite vous savez parfaitement que c'est votre estime de vous qui est malmené.

Votre vécu, votre histoire expliquent votre estime blessée mais résilient ! Alors croyez en vous, en votre potentiel.

Pour cela vous avez besoin de prendre soin de vous et de modifier vos pensées.

Personnellement je faisais un exercice donné par un professionnel. Pour chaque pensée négative, j'écrivais une pensée positive.

Christophe André, psychiatre, encourage les personnes à tenir un journal intime dans lequel tout ce que l'on ressent trouve un espace pour extraire de soi tout ce qui nous pèse ou nous rend heureux.

Je vous invite également à partager avec une personne de confiance ce que vous ressentez. Cela peut-être avec un professionnel, sur la ligne d'écoute ici ou avec SOS amitiés.

Osez écrire ce que vous ressentez comme cela vient à votre esprit et dans votre coeur. Ici anonymement, dans un cahier, comme vous le souhaitez.

Les ressources vous les avez et vous les exprimez clairement dans la fin de votre récit " écrire, dessiner...". Redonnez leur le pouvoir qu'ils avaient de vous profiter.

Vous méritez de vivre la vie dont vous rêvez.

Enfin je reviens sur le titre de votre fil. Votre entourage est incompetent pour vous aider. Ce qui est normal. C'est la raison pour laquelle un accompagnement avec des professionnels vous serait profitable.

Type CSAPA. De plus il ferait le lien entre votre entourage et vous, ce qui vous soulagerait.

A mon sens c'est l'absence de solutions proposées qui déclenche chez eux des réactions inappropriées et qui vous blessent. Pardonnez leur, pardonnez vous ces maladresses qui font partie de notre condition humaine.

Vous êtes tous dépassés par ce qu'il se passe mais vous Nimout, vous êtes là, ici et maintenant, ce qui signifie que vous êtes déjà en chemin pour vous soigner.

Je vous laisse apprécier ma réponse. Gardez confiance en vous, ne doutez jamais de vos ressources.

Je ne reviendrai pas sur ce fil.

J'espère de tout cœur vous avoir éclairé ou apporté une piste de réflexion.

Bien à vous,

Pépité

Nimout - 08/09/2022 à 15h15

Bonjour pépité je vous remercie, votre commentaire m'a beaucoup éclairée j'ai même recommencé aujourd'hui à écrire ce que je ressens c'est un peu dur mais c'est déjà un pas positif. Je dois apprendre à mieux m'accepter et m'excuser car je suis ici et maintenant et c'est pas pour rien...Merci encore...
