

DEPUIS 1 AN MA VIE A CHANGÉ

Par [Renaissance11](#) Posté le 02/11/2022 à 20h33

Bonjour

Depuis maintenant de nombreux mois je suis régulièrement sur ce forum à lire les témoignages forts de nombreux d'entre vous. Que vous soyez directement concerné par des problèmes d'addiction à l'alcool ou qu'il s'agisse d'un de vos proches... Je constate que beaucoup d'expériences de vie se ressemblent! Pour ma part, j'ai été confronté à des gros problèmes d'addiction à l'alcool. Je devrais plutôt dire "je suis" confrontée, car selon moi les rapports compliqués que j'ai entretenus avec l'alcool existeront toute ma vie. J'ai juste eu la force de prendre un virage à 365 degrés il y a un an et de couper toute relation avec ce poison!

Je fête mon premier anniversaire sans avoir consommé une seule goutte d'alcool. Bilan de cette abstinence : moins 10 kg sur la balance, un sommeil réparateur retrouvé, une bonne mine, de meilleures capacités physiques et intellectuelles. Fini les douleurs au ventre, les vomissements et j'en passe. Mais surtout j'ai retrouvé une estime de moi, et la joie de mes proches de me retrouver enfin. De retrouver une femme et une mère présente pour eux.

Je ne sais plus vraiment quand les choses ont dérapé et quand mon rapport avec l'alcool est devenu très problématique. Jusqu'à mes 22 ans je n'avais quasi jamais consommé de boissons alcoolisées et je n'en ressentais pas le besoin. J'ai rencontré mon mari à cette période et très rapidement nous nous sommes constitués un cercle d'amis pour lequel l'alcool faisait partie de toutes les occasions. Il s'agissait dans un premier temps d'une consommation importante sur les temps festifs ; les week-ends, les vacances notamment. Mon conjoint a eu de graves problèmes de santé il y a 9 ans et durant une courte période, je me souviens avoir bu pour "oublier et dormir". A partir de là, je présume que mon rapport à l'alcool a évolué, mais de manière progressive. Femme active avec un poste à très haute responsabilité, un mari aimant, et de merveilleux enfants, j'avais tout pour être heureuse. Et je l'étais néanmoins, l'alcool a été une béquille me permettant de calmer mes angoisses, de trouver le sommeil, de me rassurer, et me rendre "fun" en public. Quel faux ami! De week-ends festifs, ma consommation est devenue quasi journalière, face aux autres mais aussi de manière cachée. Ce poison me prenait tout: mon énergie, ma joie, ma santé et les relations avec mon mari sont devenues très compliquées. Voyant qu'à chacune de ses sorties j'étais dans l'incapacité de me contrôler, il a commencé à se fâcher en me questionnant sur mon comportement. Comment pouvais-je me mettre dans des états pareils alors que lui savait s'arrêter ? Après des mois tendus j'ai décidé de mettre des mots sur mes maux et je lui ai expliqué ma relation complexe à l'alcool. Et oui je suis alcoolique, je ne rentre effectivement pas dans les stéréotypes de "l'alcoolique" mais néanmoins j'étais malade; dépendante à l'alcool. C'était difficile pour moi d'admettre que j'avais des failles, lui qui me voyait toujours comme une personne qui gère et réussit tout. Mais je n'avais pas le choix, je sentais d'une, que je perdais complètement le contrôle, et de deux que j'avais besoin d'aide. Quelque part, je lui en voulais de ne pas s'en être rendu compte et de ne pas être intervenu pour m'aider. Mais paradoxalement, je mettais en place tous les stratagèmes possibles pour être discrète et éviter qu'il se rende compte que je buvais en cachette. Il a été compréhensif et a essayé de me trouver des centres pour m'aider. J'étais réticente et je ne voulais absolument pas en parler à mon médecin traitant. Travaillant dans le milieu médical, j'ai de nombreuses relations professionnelles avec les praticiens et centres spécialisés du secteur. Alors comment faire ? Il était impensable pour moi de bénéficier d'un accompagnement médical au risque de mettre en jeu ma carrière. Alors j'ai tenté d'arrêter seule. De nombreuses tentatives et de nombreux échecs qui à chaque fois me faisaient perdre confiance et qui continuaient d'envenimer mes relations avec mon mari. Il avait perdu toute confiance en moi. Il a commencé à me mettre des ultimatums me disant que si je ne faisais rien nous risquions de nous séparer. Au lieu de me faire un électrochoc et m'inciter à arrêter ça me rendais triste et je continuais à boire: pourquoi reprocher à quelqu'un d'être malade ? J'avais l'impression de vivre un enfer et qu'aucune issue sauf la mort pourrait remédier à mes maux. J'ai décidé néanmoins de faire des effets, non pas pour lui mais pour moi, je voulais sortir de cet enfer, je voulais retrouver ma dignité et mon amour propre. Nous avons décidé avec mon mari de faire un mois sans alcool, cette proposition permettait d'éviter aux amis et proches de me questionner sur l'arrêt de ma consommation. J'y suis parvenue mais avec quelques écarts... A la fin de cet essai j'ai pensé pouvoir contrôler ma consommation et ai décidé de me fixer des limites : boire deux verres seulement durant les temps festifs ! Cette méthode a été clairement inefficace !

Le vrai déclin a eu lieu alors que j'étais seule en vacances avec mes enfants, mes parents ainsi que ma soeur devait me rendre visite. Nous avons prévu une sortie en famille pour célébrer l'anniversaire de ma mère. J'ai décidé avant leur arrivée de prendre un apéro : 1 ricard puis s'en est suivi un second, un troisième et ainsi de suite... A leur arrivée je leur ai proposé de prendre l'apéro avant notre sortie, ce que nous avons fait. Je me suis retrouvée à rouler avec mes enfants dans la voiture et arrivé sur place l'alcool avait fait son effet, je ne tenais quasi plus debout. Ma famille a dû me raccompagner à la maison sans comprendre ce qui m'étais arrivé. Mon mari leur a expliqué. Le lendemain matin, je n'osais plus me lever, je ne cessais de pleurer d'avoir mis en danger mes enfants, gâcher l'anniversaire de ma mère et j'en passe. A partir de ce jour j'ai décidé que l'alcool était à proscrire et ce pour le reste de ma vie. Le sevrage n'a pas été simple mais au bout d'une semaine je voyais déjà les effets s'atténuer. J'ai justifié auprès de mes amis et entourage professionnels que j'avais des soucis médicaux incompatibles avec l'alcool. Les gens s'y sont faits et ont finalement posé peu de questions. Depuis un an je ressens même un dégoût lorsque je sens de l'alcool. Finalement cet incident a été mon électrochoc et j'ai décidé de guérir non pas pour mon mari, par contrainte, mais pour MOI, pour retrouver la personne que j'étais et qui s'était perdue, qui était au fond du gouffre. Je sais que la guerre n'est pas gagnée et j'en arrive parfois à me poser la question : pourquoi suis-je différente ? Pourquoi à un moment de ma vie, l'alcool a pris tant de place ? Je suis néanmoins fière de ce que j'ai accompli. Une vie sans alcool est possible et d'ailleurs elle est bien plus belle. Même si les choses ne sont pas simples tous les jours, je les affronte sobrement ! J'ai souhaité témoigner en ce jour d'anniversaire, pour donner je l'espère, de l'espoir à ceux qui vivent en ce moment, des moments difficiles et qui tentent de guérir. Courage à vous tous, courage à nous tous !

5 RÉPONSES

[Sunshine](#) - 03/11/2022 à 15h34

Bonjour Renaissance11,
Un grand merci pour ton témoignage. Ça donne de l'espoir dans les heures sombres.
Bravo à toi.

Renaissance11 - 03/11/2022 à 17h58

Bonjour Sunshine

C'est pour cette raison que j'ai souhaité témoigner. Je souhaite en effet donner de l'espoir et je l'espère du courage à ceux et celles qui luttent aujourd'hui pour s'en sortir ! Comme nombreux d'entre vous, j'ai tenté à plusieurs reprises avant d'y parvenir! Et il a fallu que je me retrouve au plus mal (physiquement et mentalement) pour avoir un déclic me permettant de décider de devenir abstinente. Ce qui est rassurant c'est que les effets de la dépendance physique s'estompent rapidement. Restent ensuite le côté psychologique (là c'est plus long). Les premières semaines je rêvais que je buvais un verre de vin (j'aimais tellement le bon vin !) et ça devenait un cauchemar comme si j'avais bu du poison. C'est comme ça que j'ai vu l'alcool très rapidement ; comme un poison ! Et lorsque durant certains temps festifs je me disais "allez juste une coupe" je repensais à l'enfer que j'ai vécu et l'envi s'estompait. A ce jour c'est devenu une habitude de ne plus boire et je le vis bien mieux que ce que je pensais ! Alors que pour vous dire, durant des années la plus grosse crainte de l'arrêt était de me dire que c'était définitif. (Je souhaite que ça le soit car je pense que le cas échéant ,les mauvaises habitudes reviennent vite). A ce jour je le vois comme une chance : rester maître de mes actes et pensées y compris durant les soirées, être SAM 😊 pour mes proches et amis,avoir la forme tout les jours, maintenir ma ligne... Parfois je rigole en regardant mes enfants et je me dis " ils sont tellement heureux et s'amuse en permanence et à chaque occasion" et ils n'ont jamais découvert l'alcool pour ça ! Durant mes 20 premières années, je n'ai pas eu besoin de ça non plus pour être bien, alors pourquoi recommencer. Courage à vous tous

Zozo94 - 03/11/2022 à 23h21

Bonjour,

Tout d'abord félicitations et bon anniversaire ! Un an, quelle bouffée d'air frais. Votre parcours est très inspirant.

Pour ma part ça fera 6 mois le 7 novembre. Ca allait jusqu'à présent mais je me sens de nouveau faible et j'ai très peur de craquer. Autant dire que lire votre message m'aide à affronter ce cap.

Je ne comprends pas pourquoi l'entrée dans l'hiver a cet effet sur moi. J'ai rechuté l'année dernière, le 3/12/2021 après un an et 9 mois d'abstinence et réussi à m'arrêter le 7 mai dernier. J'espère tenir le plus possible en réfléchissant jour après jour mais en ce moment c'est difficile et le moral en prend un coup. Mais je tiens.

Merci et encore joyeux anniversaire

Renaissance11 - 04/11/2022 à 09h36

Bonjour Zozo94

Tu peux être fier (ou fière) de ce que tu as accompli ! De nombreuses périodes d'abstinences qui ont permis à ton corps de se reposer et reprendre des forces. Très souvent l'alcool est une béquille (en tout cas pour moi) à des maux plus profonds ainsi il est peut être important d'envisager un accompagnement afin que tu comprennes pourquoi tu te sens en difficulté sur certaines périodes plus que d'autres, et réussir à aller de l'avant.

Nous ne sommes pas si différents. ..Début 2021 j'ai démarré de grosses crises d'angoisses suite à un BURNOUT. Mon médecin traitant (qui n'était pas au courant de mes problèmes d'addictions) m'a prescrit des anti-dépresseurs (une première pour moi). Ils ont eu que peu d'impact sur mon état de santé et moral en raison de ma consommation excessive d'alcool. C'est seulement à la suite de mon abstinence que j'ai commencé à aller de mieux en mieux. Sous les consignes du médecin j'ai commencé à réduire les doses du traitement au printemps pour un arrêt définitif du traitement en été.

Et début octobre, voilà que sans raison particulière, je constate que mon moral n'est plus au beau fixe, voire se dégrade de jours en jours, que je commence à nouveau à faire des crises d'angoisses (très légères : mais je reconnais maintenant rapidement les symptômes) et là je décide très rapidement d'aller consulter car je ne veux en aucun cas en arriver à quelques chose de plus compliqué. Par contre là ou j'étais bien claire dans ma tête c'était que l'alcool ne pouvait être un remède, au contraire. J'ai peu être développée une fragilité émotionnelle ou elle a toujours été présente mais exacerbée mais en aucun cas l'ALCOOL en serait la béquille !!! Le médecin a souhaité me remettre sous traitement, ça a été une douche froide pour moi. Je lui ai demandé si j'allais avoir ces symptômes chaque automne? Il m'a rassuré en m'indiquant que pas nécessairement mais qu'aujourd'hui j'en ai besoin. Il m'a orienté également vers des accompagnements alternatifs : relaxation, hypnose... (Pour l'instant je n'ai pas creusé)

Je ne veux en aucun cas t'encourager à prendre des traitements ... il s'agit de mon expérience de vie, mais plutôt de te rassurer sur le fait que d'après mon médecin certaines personnes sont plus sensibles à l'arrivée de l'autonomie et de l'hiver (manque de vitamines...) et que ton petit moral sur cette période est finalement quelque chose d'assez fréquent. Essaie de trouver des aides qui sauront te faire aller de l'avant et dis toi que l'alcool fera l'inverse (c'est comme ça que je fais) 😊.

Bon courage à toi !

Zozo94 - 04/11/2022 à 21h28

Bonsoir Renaissance11 (c'est elle pour moi, je n'avais jamais remarqué que mon pseudo n'était pas très précis effectivement)

Je vois des similitudes aussi dans nos parcours. Pour ma part, des médicaments m'ont aussi été prescrits suite à ma dernière rechute

(en janvier donc, car j'ai dû passer le moi de décembre à faire l'autruche).

N'étant pas "fan" de médicament (mais j'ai envie de dire, qui est content de prendre des médicaments ?), j'ai quand même fait confiance à mon médecin les yeux fermés. Ce que j'ai ressenti dans mes moments de rechute, c'est qu'il arrive un point où je me dis "tout sauf l'alcool". En gros, je suis prête à tout essayer et à faire confiance aux gens qui sont là pour faire face à ce problème, si ça peut m'éviter de reprendre le premier verre. C'est quelque chose que, comme tu dis, je m'efforce de "mettre au clair dans ma tête" => tout sauf l'alcool, l'alcool ne sera pas ma béquille.

Et aussi, même si certaines personnes sont au courant et bienveillantes dans mon entourage, je me sens extrêmement seule dans ces moments (comme les moments où j'ai des envies). Parce qu'on a beau en parler, partager les expériences, recevoir des conseils et de l'aide, on est bel et bien seules à ressentir ce que nous ressentons pendant ces moments. Les envies, le vide, la tristesse lorsque nous ne l'avons pas assouvi, le stress qui monte. C'est pour ça que les forums et les groupes de parole sont si importants.

Finalement, comme toi j'ai été suivie dans cette période de prise de médicaments, qui n'était pas si longue (le temps de débiter l'abstinence en évitant le stress).

Pour conclure oui c'est ce que je me répète ces derniers temps, même si le moral n'est pas trop là, la fatigue et les envies reviennent, l'alcool me ferait peut être du bien sur le coup mais bien pire par la suite. C'est tout le paradoxe de notre maladie : cette quête du bien être de l'instant et toute la souffrance qui suit malheureusement que notre cerveau sait nous faire oublier.

Bon courage à toi et merci pour tes encouragements
