ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

UNE LUEUR D'ESPOIR

Par Profil supprimé Posté le 08/03/2023 à 09h12

Bonjour , je viens vous raconter mon histoire en espérant avoir du soutien J'ai 22 ans et je suis malade alcoolique . Tout à commencé quand j'avais 7 ans , le jour ou mes parents ont divorcé (père alcoolique et dépressif … malheureusement j'ai ça dans les gènes on dirait) . Un jour , en garde alternée chez mon père je l'ai découvert en état d'ivresse et j'ai appelé ma mère qui est venu me chercher avec la police sans que mon père ne sache puisqu'il dormait et personne ne l'a prévenu de mon départ … Suite à cet événement mon père m'en a énormément voulu et notre relation s'est détériorée au fil des années . J'ai grandi avec un père qui m'a beaucoup dévalorisé (étant dyscalculique il me traitait comme un demeuré) et que j'ai vu s'éloigner de moi au fil des années . N'ayant pas déjà une grande confiance en moi s'est au lycée que mon estime de moi a repris un coup car j'ai vécu du harcèlement (en primaire aussi) . J'ai grandi dans la solitude , le rejet avec une sensibilité plus prononcée et cela m'a donné des carences affectives et des problêmes pour gérer mes émotions . J'ai vu des psys mais cela n'a rien changé . En commençant mon cursus universitaire , j'ai commencé à m'ouvrir au monde en découvrant l'amitié et l'alcool . Je me souviens de cette première rencontre avec ce poison que j'ai tout de suite vu comme un remède qui me faisait oublier mes angoisses vis à vis des gens et qui faisait disparaître le temps d'un instant ce mal être …. l'alcool me faisait vivre , et je l'ai retrouvé dans tous les moments de joies que j'ai eu mais aussi de désespoir (1 litre de whisky que j'ai descendu seul pour panser la blessure de mon premier râteau) . J'ai abandonné mes études et suis rentré dans le monde du travail . J'ai rencontré mon ex copine et cette rencontre a été une vraie libération . J'ai changé de vie , j'ai pris mon premier appart , recommençait les études dans un secteur qui me plaisait , changé de ville … 3 mois après ces changements mon ex me quitte car ça n'allait plus entre nous (rien à voir avec l'alcool) . Je me retrouve dans une ville que je connais pas , seul dans mon appart et tout ce mal être enfoui depuis des années a refait surface . A ce moment , je tombe en dépression sévère , j'abandonne mes études , ne sort plus de chez moi , ne mange plus , ne voit plus le peu d'amis que j'ai et des idées noires tournent en boucle dans ma tête . Je décide de consulter en CMP mais je vois une psy une fois par mois ce qui n'est pas suffisant . Ma mère , voyant que je vais mal me récupère à la maison et me soutient mais en réalité cela m'étouffe plus qu'autre chose . Je résiste face à l'alcool me disant que si je me réfugie dedans c'est le début du calvaire . A force de lutter , je pète un cable et commence à boire seul une fois puis une autre , une autre etc (je bois en cachette et vit dans la culpabilité et le mensonge) … J'entre dans un processus d'autodestruction (abandonnant mon travail étudiant) et je finis par faire des crises d'angoisses , à tenir des propos suicidaires et finit par faire mon premier coma éthylique suite à une soirée trop arrosée avec des amis . Je décide d'aller consulter des professionnels de santé mais je ne reçois pas vraiment d'aide . Je pousse la porte des Alcooliques Anonymes (AA) et pour moi ce jour est une renaissance car je rencontre des gens qui ont le même problème que moi , qui me comprennent , m'aident … certes je ne suis pas abstinent mais je bois beaucoup moins qu'avant . Je cherche un travail , j'essaye de me reconstruire , de retrouver goût à la vie même si c'est dure et que l'appel de la bouteille est toujours présent . Je renoue avec ma passion , trouve une raison de vivre , m'accroche à des objectifs , vois ma meilleure amie et cela me fait du bien . Voilà mon résumé de vie , si je peux aider des gens à mon tour je leur dirai que vous n'êtes pas seuls !!! Évidemment lorsque la vie s'acharne sur nous on le pense pas mais en réalité vous pouvez trouver de l'aide auprès d'amis formidables , de votre famille , des professionnels de santé ou encore des AA . J'avais beaucoup de préjugés et je n'étais pas à l'aise avec le fait de parler en public mais grâce aux AA je retrouve de la force car personne ne se juge , nous sommes tous la pour la même raison et nous accueillons les nouveaux dans la bienveillance et l'écoute . Pour finir , je dirais que dans le négatif il y'a toujours un peu de positif il suffit de prendre son temps , ouvrir les yeux . Nous sommes les seuls maître de nos vies , seuls nous décidons si on veut s'en sortir (même si cela peut prendre du temps) ou bien se faire étouffer par le négatif . N'hésitez pas à me répondre , je me ferai un plaisir d'échanger avec vous .