ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D'AIDE...

Par Zarathoustra Posté le 24/08/2023 à 11h38

Bonjour,

J'ai 38 ans. J'ai commencé à boire à 14 ans, et n'ai jamais arrêté depuis. Au collège je dépensais mon argent de poche en bière, et ne mangeais pas pour me la payer. Mes profs étaient inquiets, j'ai redoublé deux fois, été viré de plusieurs écoles parceque j'étais constamment bourré en classe. Ayant travaillé dans la restauration plus tard, l'alcool était partout, la drogue aussi. J'ai été cocaïnomane pendant des années (je travaillais à Londres), et globalement j'ai une tendance irrépressible à l'addiction. Quand je goûte à quelque chose, je ne sais plus m'arrêter. Et j'ai goûté un paquet de drogues.

Depuis environs deux ans j'ai des pensées suicidaires qui se manifestent, d'abord de manière subtile, mais de plus en plus elles deviennent tout à fait sérieuses. La seule raison pour laquelle je ne cède pas est le fait d'être père d'une petite fille. Mais j'ai du mal à chasser ces pensées.

Il y a deux jours, comme très souvent, j'ai été invité par un pote à "boire un verre". Je suis rentré complètement soûl à 5h du matin. J'ai pris quelques traces de coke. Impossible de dire non. Et pour la première fois de ma vie je réalise que je n'ai pas été sobre depuis des décennies. Il y a toujours une excuse pour boire. Mais je commence à percevoir que mon mal être vient de là.

Alors je viens de décider de tout plaquer. Plus une goutte, plus une trace, plus rien. Je veux reprendre ma vie en main. Mais je suis seul. Tous mes "amis" picolent. C'est d'ailleurs notre seule activité : aller boire. Je dois me créer un nouveau cercle d'amis. Mais où aller ? Que faire ? Les alcooliques anonymes peuvent-ils m'aider ? Ou est-ce une perte de temps ?

Merci de m'avoir lu.

3 RÉPONSES

Zozo94 - 24/08/2023 à 14h17

Bonjour Zarathoustra et merci pour le partage.

Je vois dans votre message la description d'une histoire assez lourde avec l'alcool et la drogue, mais aussi et surtout des prises de conscience essentielles : vous commencez à vous apercevoir que votre mal être vient de ces consommations et je vous le confirme. L'alcool et les drogues sont consommées de manières malsaine car elles permettent de nous évader de situations quand on arrive plus à gérer notre vie ou nos émotions. Mais au final, c'est ces substances qui dérèglent tout et font qu'on n'arrive plus à rien gérer. C'est elles qui nous rendent dépressif alors qu'au départ elles agissaient comme des anti dépresseur. C'est comme ça qu'on est pris au piège.
A partir du moment où vous avez réalisé cela, il est impossible que vos prochaines consommations soient bien vécues par votre conscience car vous les avez consciemment identifiées comme des choses toxiques et mauvaises pour vous. Et ca, c'est une sacrée prise de conscience.

Ensuite, vous avez décidé de tout plaquer et là encore c'est une sacré décision qui n'est pas facile à réaliser à prendre et aussi à débuter. D'où votre demande d'aide.
Sachez que, même "entouré" par des potes de boissons, vous êtes seul, ils sont seuls, quand bien même vous êtes ensemble car vos sorties ne tournent autour que d'un seul but : boire/vous droguer.
Donc comme vous le dites, vous parviendrez petit à petit à recréer un cercle d'amis plus sain pour vous et vous y arriverez même si ça prendra du temps. Tout comme arrêter peut prendre du temps.

Où aller ? Personnellement, la première chose que j'avais faite est d'en parler avec mon médecin traitant afin de tirer "officiellement" la sirène d'alarme. A l'époque j'étais jeune et il m'avais orientée vers un service d'addictologie dans un hôpital. Aujourd'hui, j'ai changé de médecin traitant mais comme j'avais fait une rechute il y a un peu plus d'un an, je lui en avait parlé et il m'avait vraiment bien pris en charge en attendant mon rdv dans un CSAPA (le site d'alcool info service peut vous aider à trouver un centre, via le chat ou en appel).
De plus, il est important d'être suivi dans une démarche d'arrêt car vous ne pouvez pas savoir comment votre corps/votre tête peut réagir. Ca apporte du soutien (parler c'est toujours bien) et aide à passer les premiers temps avec des vitamines ou autres médocs qui peuvent aider.

Dites vous que tout ce que vous ferez en dehors de boire un verre ne sera jamais une perte de temps : marcher une heure, regarder une série, lire etc. etc.
ET aller dans des groupes de paroles ou aux alcooliques anonymes ce n'est pas une perte de temps. Non seulement ce sont des activités dans lesquelles vous ne consommez pas, mais en plus, pour ce qui concerne les groupes de parole, ça en a sauvé énormément. J'ai moi-même tenté l'expérience alors que j'étais en grande détresse et je pense que ça m'a sauvée.

N'hésite pas à revenir ici aussi, le forum est une bonne manière de vider son sac, partager son expérience, ce qu'on est en train de vivre

ca peut aussi faire du bien, et puis ça aide les autres aussi.

Bon courage je te souhaite un bon début d'arrêt du courage et donne nous des nouvelles

---

Zarathoustra - 24/08/2023 à 15h47

Merci pour cette réponse rapide, qui confirme beaucoup de points et me rassure. Je vais en parler à mon médecin et sans doute faire un saut chez les alcooliques anonymes. La prise de conscience a en effet rendu toutes ces substances détestables à mes yeux.

Des choses très importantes pour moi ont trop longtemps été laissées de côté, à chaque fois la même rengaine : plutôt que d'affronter mes problèmes, je fuyais dans la drogue et l'alcool. Cela fait six ans que j'ai quitté la mère de ma fille car je rendais sa vie impossible. Mais mes sentiments sont restés intacts et elle n'en sait absolument rien. J'ai les idées de plus en plus claires aujourd'hui. J'ai pris mon courage à deux mains, lui ai proposé un rendez-vous, et espère rattraper mon erreur. Je suis resté trop longtemps endormi et je ne peux plus mentir à la femme de ma vie. Elle n'a pas la moindre idée de la raison de cette discussion.

Tout devient clair pour moi. Ces produits ont dirigé l'essentiel de mon existence. J'ai échoué à maintes reprises et j'ai toujours su d'où venait le problème, au fond. Je dois accepter la réalité et reprendre ma vie en main. Comme vous dites désormais j'ai déjà franchi une étape essentielle : je ne vois plus l'alcool du même oeil. Trop longtemps je me suis laissé berner. Je ne veux plus passer à côté de ma vie. Le bonheur est là devant moi, et je regarde partout ailleurs. C'est terminé.

Tous les cercles "d'amis" que je fréquente me considèrent comme un gros buveur, fumeur, capable d'engloutir des pintes en quelques minutes (j'ai vécu en Angleterre...). A force j'ai fini par prendre cette image pour moi-même. Je me suis fondu dans ce personnage. Mais le masque tombe. Ce n'est pas moi. J'ai vécu tellement longtemps sous ce masque que j'ai oublié qui j'étais. Mais cela me revient maintenant. J'ai l'impression d'avoir fait un progrès énorme en quelques jours. J'ai basculé, je le sens.

Zozo94 - 26/08/2023 à 22h30

Je suis contente d'avoir pu te donner quelques pistes alors. Dans un premier temps, une visite chez médecin et aller voir les AA me semblent être de bonnes solutions. Tu y trouvera beaucoup de réponses à tes questions, du soutien et des échanges intéressants qui confirmeront beaucoup de choses que tu as réalisées sur l'alcool.

C'est bien aussi de pouvoir s'expliquer sur ton positionnement actuel aux gens que tu as pu faire souffrir à cause de ton addiction. J'espère que tu pourras avoir là encore un échange qui t'aidera et l'aidera aussi en lui donnant des réponse à certaines incompréhensions qu'elle pouvait avoir.

Et oui, certaines prises de conscience peuvent être des déclics, se produire extrêmement rapidement et nous donner envie de nous reprendre en main et de changer notre vie du jour au lendemain. Et bravo pour cela.

Je vous souhaite une bonne quête de votre vrai vous même, celui sans l'alcool qui sera une personne formidable à découvrir, j'en suis certaine.