

MON MEILLEUR MAUVAIS AMI

Par [Dreamer](#) Posté le 22/10/2023 à 17h28

Bonjour,

Je viens de m'inscrire, ceci est mon tout premier message.

Cela fait plusieurs jours que je parcours le forum, et lire les discussions bienveillantes m'a donné l'espoir que je pourrais trouver ici des interlocuteurs.

Pour faire court : cela fait des années que je joue à cache-cache avec moi-même en essayant de fuir ou de minimiser le fait que je suis alcoolodépendant.

De temps à autre, histoire de vérifier où j'en suis, je m'inflige quelques jours d'abstinence. Je n'ai pas de symptômes physiques de sevrage. Alors ça me donne bonne conscience et je recommence. Divers événements survenus dans ma vie ces derniers mois m'ont permis de prendre conscience de certaines choses. Elles sont terriblement banales, mais je viens de les prendre en pleine figure brutalement. Et c'est douloureux.

La première chose, c'est que j'ai une hyper dépendance très forte à... "autrui". Si je regarde en arrière, je ne vois qu'une longue succession d'épisodes qui ont tous pour dénominateur commun que je me suis engagé corps et biens dans toute sorte de relations (amoureuses, amicales, professionnelles...) sans être capable de faire preuve de discernement, parfois dans des proportions qui relèvent de l'aveuglement. Relations mal choisies, mal équilibrées, qui se sont soldées par des échecs (ruptures, conflits, embrouilles diverses...). Sources de déceptions et de frustrations permanentes. Frustration du mail qui demeure sans réponse, du sms qui n'arrive pas, de la réponse inconsistante qui me laisse sur ma faim... La voix de la Sagesse me dit que j'attends trop des autres, que je demande trop. La Sagesse est bien gentille. Je me dis qu'elle a raison. Et cinq minutes après, je suis en train de mendier un bout de conversation avec la première personne que je croise, et je disperse mon énergie, et mon temps, (et le sien), et je repars pour une galère. J'en suis venu depuis cet été à "couper les ponts" (sevrage relationnel) avec les quelques personnes qui pouvaient ressembler à des "amis" parce que j'ai pris conscience que leur fréquentation représentait davantage de frustrations que de satisfactions. Vous pourriez-me dire : et l'alcool, dans tout ça? C'est très simple: l'alcool est devenu l'ami qui répond toujours présent. Il trouve toujours mes blagues très drôles. (Ce qui prouve qu'il a bon goût). Et il partage mes émotions, lorsque je vois quelque chose qui me bouleverse, et mon enthousiasme quand un de mes musiciens préférés sort un nouvel album.

L'autre chose dont j'ai pris conscience, c'est que j'ai peur. Une pure diffuse. Peur qu'il arrive quelque chose à mes proches. Peur de la maladie. Peur de l'injustice. Peur de n'être pas à la hauteur. Le whisky est au fil des années devenu le pansement sur cette blessure permanente.

Il y a quelques jours, j'ai reçu une très mauvaise nouvelle.

Je suppose que l'on peut dire que ma réaction a été étrange. Je crois que pour une fois j'ai fait preuve de discernement. Ou plutôt d'instinct. J'ai eu en une fraction de seconde une "vision" assez claire de ce qui m'attendait. Cette très mauvaise nouvelle, avec toutes les conséquences pénibles qu'elle va avoir désormais sur ma vie, c'était le scénario idéal pour basculer encore davantage dans une consommation débridée, la dépression, et au bout le suicide. Alors je me suis fait prescrire du Selincro et j'ai commencé aussi sec (si j'ose dire). Il y a 4 jours aujourd'hui. Il me semble que je parviens à diminuer ma consommation. Mais les nuits sont horribles. Je ne sais pas faire la part de ce qui doit être attribué à l'alcool, aux effets secondaires du Selincro, au stress provoqué par la mauvaise nouvelle. Je ne parviens pas à dormir, j'ai l'impression que le chauffage est poussé à fond (alors qu'il est éteint), et surtout, j'ai en permanence un défilé d'idées qui turbinent à plein régime sous mon crâne sans que je parvienne à l'arrêter. Je ne parviens pas à dormir et je suis épuisé. Moi qui suis depuis des années un grand consommateur de café, je suis devenu incapable d'en boire. Je remplace avec des tisanes, moi qui n'en buvais jamais.

Ce soir, je ne vais pas prendre de Selincro. Du moins pas à l'heure habituelle. Je suis patraque et je pense que je ne vais pas boire. Si jamais je craque, il me restera le recours de prendre un Selincro, j'ai lu qu'on pouvait faire ainsi.

On verra. Demain est (quelquefois) un autre jour.
Merci à qui aura pris le temps de me lire.

4 RÉPONSES

[Albertin](#) - 23/10/2023 à 09h49

Bonjour Dreamer,

Bravo pour ce message, vous avez fait le bon choix.

Il y a eu un « déclic » chez vous, pour arrêter l'alcool. Vous êtes dans les premiers jours de sevrage, alors forcément ça secoue un peu physiquement, mais surtout accrochez-vous au fauteuil, buvez énormément d'eau/tisane. Ne buvez même pas un demi verre de vin pour essayer une transition en douceur : l'alcool, c'est fini, et c'est ça la bonne nouvelle.

Certains vous encourageront à aller dans un centre spécialisé au lieu de tenter un sevrage par vous-même. Moi je suis plutôt à conseiller de battre le fer pendant qu'il est chaud : vous êtes rentré seul dans le sevrage, il ne faut pas remettre cela à un autre jour. On peut y arriver seul. Ce qui n'empêche pas de prendre rendez-vous chez un médecin dans quelques temps, mais là la priorité est de décrocher et c'est maintenant que ça se passe. C'est votre décision, et vous avez le pouvoir de concrétiser cette décision.

Aujourd'hui la priorité c'est de ne pas boire. Demain est un autre jour. Soyez aussi bienveillant avec vous-même : reposez-vous, allez faire un petit tour, rangez deux trois bricoles chez vous, il ne faut pas augmenter la charge mentale. La priorité c'est l'arrêt de l'alcool, et le reste (relations sociales, vie professionnelle, etc.) va se mettre en place naturellement dans les semaines qui viennent.

Il faut voir l'arrêt de l'alcool non pas comme une punition mais comme un cadeau qu'on se fait à soi-même. Et le meilleur jour pour arrêter c'est aujourd'hui.

Tenez bon, et venez nous raconter. Beaucoup de gens vous lisent, et ça fait du bien d'écrire.

Dreamer - 02/11/2023 à 08h03

Merci pour cette sympathique et encourageante réponse.

Voici où j'en suis: aujourd'hui, quinzième jour d'abstinence totale. Prise occasionnelle de Selincro (5 comprimés en tout). Je m'hydrate énormément (eau, café, thé, tisanes, jus de fruits).

Les deux/trois premiers jours, des douleurs dans le côté droit qui m'ont effrayé jusqu'à ce que je comprenne que c'était de la constipation. Ça a disparu depuis.

Sommeil de qualité inégale, mais ça a toujours été un point faible chez moi. Je fais des cauchemars, mais je me dis que c'est mon organisme qui se "purge".

Pour l'instant, le bénéfice principal c'est que je me sens les idées beaucoup plus claires: je fais des projets, je m'organise davantage, d'une manière générale je suis plus productif (sur le plan professionnel et privé).

Histoire de m'encourager et de me récompenser, je vais me faire un cadeau et m'offrir quelque chose avec l'argent qui partait habituellement dans le whisky.

Je disais dans mon premier message que le whisky était mon meilleur mauvais ami. Nul doute que je buvais pour compenser une carence affective, émotionnelle, relationnelle.

Je change de perspective: désormais, je serai mon propre meilleur ami.

PS: je raconte tout ça dans l'espoir que ce bref témoignage puisse être utile à quelqu'un.

Dreamer - 13/11/2023 à 18h41

Bon, je constate que ça ne se bouscule pas trop pour me répondre... Tant pis, on n'est jamais aussi bien servi que par soi-même, je vasi donc continuer...

Ça fait aujourd'hui 26 jours que je suis totalement sobre. Pas une goutte d'alcool.

En revanche, des quantités d'eau, de café, de thé, de jus de fruits. Je crois bien n'avoir jamais autant uriné de ma vie!

Effets positifs de la sobriété:

- je me sens l'esprit beaucoup plus clair, "affuté".

- je fais des économies (je tournais au whisky, ça n'est pas donné...)

- j'ai l'impression d'être devenu moins dépendant. De l'alcool, bien sûr, mais aussi de manière plus générale: je passe plus de temps tranquillement avec moi-même sans chercher à combler à tout prix un vide

Bonne soirée.

cielbleu - 13/11/2023 à 19h38

Bonsoir Dreamer,

Bravo à toi pour ces 26 jours d'abstinence!

Ca fait du bien d'avoir l'esprit clair.

En ce qui me concerne, j'ai remarqué que mes "besoins" (de solitude ou de calme par exemple) m'apparaissent beaucoup plus clairement aujourd'hui et je fais tout ce qu'il faut pour les respecter et donc me respecter.

Finalement, c'est aussi ça l'abstinence: savoir s'écouter.

Continue sur cette bonne lancée!

Bonne soirée