FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PERDU.

Par UnFrancais Posté le 27/11/2023 à 19h32

Bonjour à toutes et à tous,

Je suis un homme de vingt-deux ans et j'écris ici parce-que je ne sais pas quoi faire.

J'ai commencé à boire en soirée vers l'âge de seize ans car, étant trop timide pour aller vers les filles et pour me faire des amis, je me suis rendu compte que l'alcool était LE remède miracle pour briser cette barrière et réussir à aller vers les gens.
J'ai donc continué, bien que j'avais des trous noirs à chaque soirée. J'ai ensuite commencé à boire le soir avec mes parents. Seulement un apéritif, quelques verres de vin en mangeant puis quelques autres pour finir la soirée devant la télévision.
Le stress se faisant de plus en plus fort au quotidien, j'ai donc commencé à boire quelques verres dans des bouteilles de vodka que mes parents laissaient dans le garage depuis des années (étant donné qu'ils n'aiment pas ce genre d'alcool) et dans les cubis de vin de la cuisine puisque personne ne pouvais voir ce qu'il restait de la veille.
L'alcool est devenu le meilleur remède pour moi concernant le stress et les insomnies.

Depuis, j'ai déménagé et je vis en colocation, donc hors d'un quelconque contrôle de la part de la famille.
Je bois plus sérieusement depuis trois ans: une bouteille de whisky et deux bouteilles de vin tous les soirs, puis de la bière du réveil jusqu'à la fin de la journée pour ne pas être en manque au travail.

J'ai récemment consulté un médecin qui m'a obligé à prendre un rendez-vous avec la CJC, j'ai eu la honte de ma vie en devant expliquer la raison qui m'a poussé à voir ce docteur, et en devant décrire mon quotidien en terme de boisson.

J'ai donc obtenu un rendez-vous en Janvier seulement, mais je ne sais pas si je tiendrai jusque-là... Je commence à être pris de vertiges, de tachycardie et de malaises au quotidien (aussi bien seul que devant les clients) lorsque j'essaie de réduire ma consommation, j'ai failli mourir plusieurs fois lors de beuveries en centre-ville, et j'ai eu des crises de delirium dans ma chambre.
Le médecin en question m'a dit qu'il allait contacter la CJC pour accélérer les choses au maximum mais je ne sais pas quoi faire en attendant, je continue de boire pour essayer d'être opérationnel au boulot jusqu'à ce fameux rendez-vous.

Je n'attends pas de réponses particulières mais j'avais seulement besoin d'en parler.
Je ne veux pas que ma famille soit au courant que je puisse tomber aussi bas et mes amis boivent trop aussi donc ça reviendrait à pisser dans un violon que de leur parler de ça.

10 RÉPONSES

Sunday - 17/12/2023 à 13h03

Bonjour,

comment ne pas être insensible à votre message. Vous êtes très lucide sur votre situation semble t il.
Je ne peux que comprendre votre désarroi, et ce sentiment d'impuissance, de fatigue mentale aussi et physique après autant de mise à l'épreuve et cette prise en charge lointaine.

Par expérience, je sais qu'il est difficile de patienter plusieurs semaines, voire plusieurs mois. L'alcool s'est installé dans la vie et est venu répondre à des besoins personnels que vous identifiez, puis physiques. Le corps a besoin encore plus d'alcool. Le cerveau prend le dessus, la raison peine a se faire entendre. mais vous êtes près, tout de suite maintenant mais le système est fait d'une tel manière qu'il faut attendre.

Vous évoquez votre sentiment de honte lorsque vous devez expliquer les raisons qui vous ont poussé à consulter. Car vous avez conscience que cette consommation est abusive, vous savez vous avoir mis en danger, vous l'avez fait tout en vous cachant car vous avez intégré "que c'est mal".

OK.

Ca c'est dit. Maintenant "out" ses sentiments de honte, de culpabilité. Place à cette petite voix qui veut et doit se faire entendre : criez votre volonté de vivre autrement. clamez votre volonté de vous soigner.

Que l'on soit bien clair! cette force qui est en vous dépendra de la place que vous lui laissez pour exister. Mais elle était si petite, noyée par la boisson qui coulait à gogo qu'elle tente de se maintenir à flot pour s'exprimer. De temps à autre une vague la submergera. Pas de panique. La vague ne fait que passer. Car plus elle s'élèvera, moins de remouds il y aura.

Vous l'imaginez, vous l'expérimentez déjà, vous êtes au milieu de l'océan. Vous avez trouvé une première bouée vers laquelle vous avez nagé : votre médecin, la CJC, "alcool info service. Vous allez voir! d'autres vous entourent.

Mais les vagues, le sel parfois, vous aveuglent. Tout ceci demande volonté, force, intelligence, endurance. Ce que chacun d'entre nous avons, développons au fil du temps. Reconnaissez le. Soyez fier de vous. Vous pouvez déjà l'être. Car vos démarches, vos tentatives pour arrêter vous renforcent et vous bonifieront dans le temps. Mettez des lunettes de piscine, un masque de plongé (heeeyy!!!! c'est une image hein!! vous baladez pas comme ça dans la rue!? quoique! pourquoi pas et protégez vous ainsi du sel pour voir autour de vous les bouées, les navires, l'horizon.

Janvier est encore lointain mais le rivage se rapproche. En attendant tenez bon. Levez la tête. Vous n'êtes pas une bouteille d'alcool mais un homme. Différez autant que possible les consommations qui vous paraissent possibles, faites diversion si vous le pouvez lorsque l'envie pointe le bout de son nez. Parlez autour de vous aux personnes de confiance qui pourront vous soutenir dans vos démarches. (sans pour autant vous étaler sur le pourquoi du comment, vous n'avez pas à vous justifier : vous avez cette difficulté, vous tenter d'y remédier point barre.)

Croyez moi au non, le soleil finit toujours par briller.
Prenez soin de vous.

Flo6969 - 17/12/2023 à 18h07

Bonjour,
Ca me faisais juste mal au coeur de voir un tel malheur sans la moindre réponse.
J'espère que tu vas mieux, que tu tiens le coup avant ton rendez-vous.
Je suis aussi une personne stressée et insomniaque, mais l'alcool ne m'a jamais aidée (heureusement pour moi).

Donc je "soigne" mon stress avec d'autre choses, de la cohérence cardiaque, du sport, du yoga, une alimentation hyper saine, et j'ai éloigné beaucoup de personnes qui me stressaient, de l'hypnose, des compléments alimentaires et j'en passe !

J'ai aussi fait des choix professionnels.

Si je suis dans ces forums c'est que tout n'est pas réglé.

Je voulais lire des témoignages de personnes qui boivent trop pour tenter de les comprendre, cas mon mari boit trop.

Mais voilà, c'est un travail pour moi de plusieurs années pour aller mieux.

Je sais, c'est long, mais bon, on a qu'une vie, donc autant faire de notre mieux pour aller mieux, surtout que oui, pas à pas, ça fonctionne.

Je me dis que parfois on a juste besoin d'un petit message d'espoir pour faire le pas suivant en confiance.

Alors je te souhaite du courage, de la tendresse, de la ténacité, et de renforcer tout ce que tu aimes chez toi. Tout ce qui fait que tu te sens bien ou que tu t'es senti bien par le passé. (en dehors de l'alcool bien sur !).

---

ard22 - 21/12/2023 à 22h24

Bonsoir à vous,

Eh bien … moi qui pensais être l’une des seules sous accoutumance à notre âge…

Je suis de tout cœur avec vous, il faut que l’on s’en sorte. (Et ton mari aussi Flo!)

J’espère que ton rendez-vous de janvier sera concluant, que le spécialiste comprendra tes problématiques, qu’il sera compatissant.

Je suis de tout cœur avec vous, moi même étant dans la même situation…de l’espoir subsiste !

Flo6969 - 22/12/2023 à 13h29

Merci Ard22

Du Finistère donc ? Mes origines ! <3

Haut les coeurs

Je vous transmets tout le courage que j'ai à disposition.

Flo

UnFrancais - 01/02/2024 à 09h35

Bonjour,

Je vous remercie pour vos messages qui m'ont beaucoup touché.
Pour ce qui est du rendez-vous avec la CJC, je n'ai pas réussi à m'y rendre car trop effrayé à ce moment. Je n'ai pas réussi à arrêter la boisson depuis.
Je commence à enchaîner les arrêts de travail à cause de ça, j'essaie donc d'avoir un rendez-vous avec un alcoologue du CHU et de la

CSAPA au plus vite dans l'espoir qu'on me propose un sevrage en hospitalisation.
La seule chose qui me fait peur est de savoir comment je vais l'annoncer à mes parents. Je n'arrête pas de leur mentir tous les jours en leur disant que tout va bien, que le boulot se passe bien... alors que je suis en arrêt de travail depuis plusieurs semaines pour "tentative de sevrage à domicile" et "troubles anxiodépressifs sévères".
Je dois les voir ce vendredi pour récupérer ma carte de mutuelle et je voudrais leur en parler en même temps, mais je n'ai aucune idée de la façon dont je vais pouvoir le faire.

Flo6969 - 01/02/2024 à 14h01

Bonjour,
Toute désolée pour vous de lire ça.
Je me permets de vous donner quelques conseils pour demain.
Beaucoup de gens, face à cette situation peuvent se sentir dépassés.
Certains sont capables de réagir avec compréhension, recul et soutien adéquat.
Ils sont peu nombreux. Et chacun réagir selon ses limites.
De nombreux parents souffrent de diverses manières face aux problèmes de leurs enfants, entre la culpabilité d y être pour quelque chose, la difficulté à gérer leurs propres émotions, leur inquiétude, les comportements peuvent être divers et variés (abattement, culpabilité, culpabilisation, colère...).
Il est important que vous prenniez bien en compte le fait que leurs réactions leurs appartiennent et que vous n êtes pas responsable de leur capacité ou leur incapacité à faire face à ce que vous avez à leur dire.
Je pense que ça vous aiderait d etre clair sur ce que vous pouvez attendre d eux. A minima la carte de mutuelle (si c est trop compliqué, appelez votre mutuelles, ils vous donneront un double !).
Et peut être que vous préparer aussi à dire clairement que vous avez besoin de soutien, de calme pour faire face à tout ça , que vous pouvez comprendre que ça les perturbe mais que votre priorité en ce moment est de faire face à vos propres priorités et que même si vous comprenez ce que ça a de potentiellement perturbant pour des parents, vous avez besoin de vous centrer sur votre démarche. Et les informer qu il y a des groupes de soutien pour les familles sur ce site si ils ont besoin d aide pour faire face.
Bon courage

UnFrancais - 06/03/2024 à 14h53

Bonjour Flo6969,

Merci beaucoup pour vos messages.
J'ai annoncé le problème à mes parents et leur ai donc dit que je devais commencer un sevrage en ambulatoire (recommandé par un médecin que j'ai vu la veille). Ils ont été très compréhensifs et m'ont encouragé à continuer dans cette voie.
Dès le début de ce sevrage le 05/02/24, j'ai été obligé d'être hospitalisé en urgence car delirium tremens, vertiges et rythme cardiaque élevé à cause d'un dosage médicamenteux trop faible (on m'a donné quinze valium dans la même nuit pour combler le manque d'alcool, sachant que j'en avais déjà pris quatre dans la journée).
J'ai passé deux semaines de cure au CHU puis le médecin du service m'a envoyé faire un séjour en HP car idées suicidaires et TS à cause du manque et d'une dépression qui dure depuis plusieurs années (mais que je réussissais à anesthésier dans la boisson).

Mes parents ont difficilement vécu mon hospitalisation et se sont inscrit sur des groupes de discussion en ligne pour parler de ma situation (et de la leur vis-à-vis de moi) avec des familles dans le même cas ainsi qu'avec des personnes alcooliques, ce qui les a beaucoup aidés. Malgré tout ça, ils sont venus me voir presque tous les jours au CHU pour voir si j'allais bien, et plusieurs de mes amis m'ont rendu visite aussi souvent et sont même venu avec l'abbé de ma chapelle, ce qui m'a aidé à me remettre les idées en place et à abandonner ces idées noires qui persistaient.

Je suis rentré vivre chez mes parents il y a maintenant une semaine, dans l'attente d'une admission en centre post-cure.
J'ai parfois des envies de consommer quand je repense au passé et lorsque je tombe sur le profil de mes ex (qui m'ont quitté à cause de l'alcool) et de mes anciens amis en les voyant réussir leur vie tandis que j'ai passé toutes ces années à me suicider à petit feu dans le Ricard et le vin mais j'arrive à me calmer en me remettant à jouer de la musique ou allant marcher en forêt.

Bonne journée à vous et encore merci pour vos messages.

---

cielbleu - 06/03/2024 à 19h20

Salut UnFrancais,

juste un petit mot pour te donner tous mes encouragements.
Que de chemin parcouru depuis le 27 novembre. Bravo à toi, bravo d'avoir osé en parler autour de toi.
Je te souhaite de trouver la force de continuer, un jour après l'autre.
Bientôt 6 mois pour moi: la dépression et l'anxiété s'éloignent tandis que le calme et la joie de vivre sont revenus.
Ca vaut vraiment e coup!
Je te souhaite tout le meilleur!

Coxy_Nelle - 07/03/2024 à 07h22

Bonjour,
Se suicider à petit feu, c’est exactement ce à quoi je pense également. Il faut garder en tête que ça détruit ce que nous avons de plus précieux, notre santé, que l’alcool n’est pas bon pour le corps. L’alcool est entré dans notre mode de consommation actuel et il en est même devenu une mode. On le sert partout et à toutes les sauces mais aucun bénéfice santé, ça ne désaltère même pas.
Je vous souhaite bon courage et vous êtes sur la bonne voie.
Bonne journée

Flo6969 - 07/03/2024 à 10h22

Bonjour Unfrancais,

Comme le dit Ciel bleu (ca fait très tribue d indiens ces pseudo, j adore), quel chemin parcouru.

C est la première fois que tu parles de dépression et de tout ce qui va avec. Et je me dis, effectivement quel chemin parcouru car la c est à toi que tu laisses de la place.

La joie de vivre revient naturellement quand on lui laisse de la place. Quand on est moins encombré, elle revient et c est tellement bon. Comme le retour du vent chaud du printemps sur la peau.

Étant passée par des moments extrêmement difficiles dans ma vie, j ai une petite idée de ce que tu vis.

Et je ne peux que te féliciter. Tu es entouré de professionnels, ta famille et tes amis sont là. C est formidable.

Ce qui m a aidé énormément dans ma vie c est l activité physique, le sport (natation, marche, vélo, promenades). Les activités artistiques aussi (chant, peinture).

Entoure toi de beauté autant que tu le peux, de beax livres et de belles histoires aussi, elle peuplent notre esprit comme un bon aliment.

A bientôt !