ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ENCORE UN ESPOIR ? UNE SOLUTION ?

Par Profil supprimé Postée le 28/07/2014 15:21

Bonjour. Je profite de ce site pour non seulement porter un témoignage, mais encore savoir s'il existe une solution permettant de m'extraire de l'infernale spirale qui m'envoie au fond du fond (pour autant que je souhaite réellement m'en sortir…) Je suis un homme de 41 ans. Mes premières expériences avec l'alcool ont eu lieu lorsque j'étais étudiant : de 18 ans à 23 ans, je buvais des boissons alcoolisées/alcooliques de façon très ponctuelle et je savais m'arrêter dès que je me sentais un peu ébrieux. Puis je suis entré dans la vie active, j'ai rencontré mon partenaire avec lequel je vis depuis maintenant 14 ans (je précise ici que mon orientation sexuelle n'est « pas conforme à la norme »…) Bref, tout allait bien jusqu'à ce que je sois envahi par une puissante phobie sociale ; celle-ci était identique à celle que j'avais développée au cours de mon adolescence, lorsque j'étais élevé par une mère divorcée (j'avais 3 ans lors du divorce), envahissante, étouffante, castratrice. Et donc, cette phobie sociale m'a rattrapé en 2006 (j'avais 33 ans !) ; j'ai consulté un médecin qui s'est alors borné à me prescrire un antidépresseur, des anxiolytiques (BZD) et des somnifères (apparentés aux BZD). Parallèlement, je me suis lancé, seul, dans un programme simplifié de TCC. Ce programme s'est révélé plutôt positif mais il a rapidement atteint ses limites. A partir de 2009 (36 ans), je me suis effondré : au travail, une nouvelle direction est arrivée et a imposé des objectifs irréalistes (de mon point de vue). La phobie sociale est revenue plus puissante que jamais et, régulièrement, je me suis mis à boire (en cachette…) de l'alcool, le soir, lorsque je rentrais du travail (initialement : environ 2UA, en bière ou en vin, 2 à 3 soir par semaine). Puis les quantités d'alcool ont augmenté, en même temps que mon médecin traitant augmentait les posologies (AD, anxiolytiques BZD et apparentés). Dès 2010, je passais aux alcools forts (distillés) : Gin, Vodka (env. 9UA/soir ; les mélanges avec les médicaments étaient très fréquents). Et c'est alors qu'ont débuté mes hospitalisations aux urgences, en raison de tous ces mélanges. Un plan de sevrage ambulatoire a été instauré, directement suivi de consultations auprès d'une psychiatre addictologue à raison de 2 fois par mois. J'avais alors changé de médecin traitant et mes médicaments m'étaient délivrés quotidiennement par mon compagnon, pour éviter toute tentation… Alors, pendant un an, grâce à ce suivi, je suis resté abstinent, jusqu'à ce que mon travail me devienne insupportable ; je me suis remis à boire, en mélangeant alcool et médicaments vendus sans ordonnance (mais pas dénués de risque…) Et en 2012, prenant pleinement conscience que tout était foutu (travail inintéressant et empoisonnant, sans aucune possibilité de changer + tensions légitimes dans le couple me pourrissant la vie, convaincu que j'étais d'être trompé depuis un temps certain), j'ai pris la décision d'en finir, alors que mon compagnon était absent, en absorbant un très important volume d'EtOH mélangé à d'innombrables petites pilules. Quand mon compagnon est rentré (8 heures plus tard), il a appelé le SAMU qui m'a placé, inconscient, en réa. J'y suis resté quatre semaines et ai eu un arrêt de travail de 3 mois. Je me suis alors « normalement » comporté (pas d'EtOH, pas de médicaments hors prescription). Mais mi-2013, ne voyant toujours pas d'issue à mes difficultés (exigences de l'employeur allant à l'encontre de mes convictions profondes et de l'intérêt général), j'ai remis ça : grosse prise d'alcool, de médicaments (sans ordonnance) puis pendaison à une poutre du garage. Quand mon compagnon est revenu (env. 7 heures plus tard), il a appelé les secours ; sont d'abord arrivés les pompiers qui ne parvenaient pas à trouver mon pouls ; malheureusement, avant que le SAMU n'arrive, mon compagnon avait appelé à la rescousse une copine pneumologue qui a réussi à déceler mon pouls et à relancer le cœur… Une fois de plus : passage par la réa (mon score sur l'échelle de Glasgow était de 3, ce qui, paraît-il, est proche de la mort). Puis hospitalisation de 3 semaines dans une clinique publique spécialisée en anxiété et dépression. Depuis lors (sortie de cette clinique fin septembre 2013), j'ai replongé dans l'alcool (début 2014) et je me contente de survivre, mais sans la moindre envie de continuer à endurer cette existence de loque minable. J'ai eu droit à un suivi en addictologie (dont je bénéficie toujours) : ça n'a rien changé. J'ai eu droit à une Gestalt Thérapie (1 an) : aucun bienfait. J'ai eu droit à des séances de méditation de pleine conscience : aucun résultat. Et l'analyse transactionnelle : neuf moi à radoter en vain. Quant aux médicaments, je crains que m'aient été prescrites toutes les molécules potentiellement aidantes. Alors oui, aujourd'hui, j'en ai marre de l'alcool sans lequel je ne peux pas survivre ; je ne supporte plus de vivre avec un compagnon qui passe son temps à me mentir grossièrement et met en échec mes suicides ; j'ai la conscience d'être un inadapté social, que toute interaction, avec une autre personne, rend plus que mal l'aise ; je ne sais plus ce qu'est le bonheur ; je n'ai aucun projet réjouissant aucun objectif plaisant ; j'ai l'impression d'avoir fait « le tour de la question » et que je n'ai plus rien de bon à attendre de la vie. Je pense (parfois ? souvent ?) qu'il serait temps que mon partenaire me quitte (il a menacé de le faire à plusieurs reprises, mais : rien) ; ainsi aurais-je les coudées franches pour en finir avec la vie et donc avec l'alcool, les souffrances qu'il engendre ou tente vainement d'atténuer. Pour l'heure, tout est flou. Je n'ai encore rien bu aujourd'hui, mais je suis comme emporté par un puissant maelström qui, mélangeant causes et conséquences, sombre tristesse et profond abattement, me prive, peut-être, de discernement, mais m'entraîne, inexorablement, vers Thanatos…

Mise en ligne le 30/07/2014

Bonjour,

Nous vous remercions pour votre témoignage qui décrit, avec justesse, votre lente descente aux enfers et vos nombreuses tentatives pour en sortir. Si vous souhaitez que votre témoignage soit lu par d'autres internautes, nous vous conseillons de poster votre message dans la rubrique "témoignages" de notre site. Les "forums" peuvent également être un lieu d'échange et de support entre les usagers, n'hésitez pas à aller y faire un tour...

Pour ce qui est de savoir s'il existe une solution vous permettant de vous extraire de la spirale infernale qui vous envoie au fond du fond, nous serions tentés de répondre oui... Même si vous avez déjà essayé maintes choses, même si vous êtes souvent tombé et retombé, les souffrances que font taire un moment l'alcool et les médicaments peuvent trouver un apaisement par d'autres moyens, d'autres "aides".

Le chemin est souvent long pour trouver ce qui va permettre d'aller mieux, de moins souffrir. Vous évoquez de nombreuses choses douloureuses (votre travail, votre relation de couple, votre histoire personnelle). Toutes ces choses, mises ensemble, peuvent apparaître insurmontables, indémêlables... un maelström comme vous dites, qui vous entraîne inexorablement. Il n'existe probablement pas une seule solution à votre souffrance, et, lorsque l'on a le sentiment d'avoir fait le tour, la distance, comme le temps, peuvent aider à trouver ce que l'on cherche tant. Une coupure longue, plusieurs semaines voire plusieurs mois, dans un lieu où vous pourriez vous reposer et prendre soin de vous, vous permettrait peut-être de faire le point autant que de prendre du recul par rapport à vos années de souffrance et de recherche d'apaisement.

Vous avez l'impression de n'avoir plus rien de bon à attendre de la vie et nous entendons votre découragement profond. C'est pourquoi nous vous souhaitons de trouver, dans un avenir proche, un élan, un soutien, quelque chose qui viendra raviver chez vous l'envie de rester encore un peu...

Bien cordialement.