ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE CHERCHE UN PEU DE SOUTIEN

Par Profil supprimé Posté le 16/12/2016 à 12h23

Bonjour à tous,

Voilà, je suis ici car j'ai besoin d'échanger, d'écrire, de mettre des mots sur ce que je vis pour ne plus me sentir seul face à ce problème, avoir moins honte de ce que je suis et ce que je fais.

J'ai actuellement 30 ans et j'ai un gros problème avec l'alcool depuis une dizaine d'années. J'ai commencé à boire très jeune, vers 14 ans. Depuis, ma consommation d'alcool a largement augmenté. N'ayant pas besoin de boire tous les jours, je pensais que ce n'était pas un problème. Pourtant, je me mets régulièrement en danger, je peux être odieux, horrible, je perds des gens que j'aime, je les blesse. Je me fais honte et j'ai du mal à me respecter.

Je bois à peu près tous les 2 ou 3 jours. Mais quand je bois, je ne peux pas m'arrêter. Je consomme au minimum 5/6 pintes de bière en semaine et bien plus le week-end, souvent mélangés avec d'autres alcools. Une des nouveautés depuis quelques années est que je bois seul et que je commence à me cacher pour boire et à mentir à ce sujet, car je n'assume pas.

Pour vous donner un exemple de mon type de consommation, il y a deux jours, j'ai été boire un verre avec un ami à 16h. A 20h, je ne savais déjà plus ce que je racontais, j'avais du déjà boire 6 pintes d'Affligem quand mon ami a décidé de rentrer chez lui. N'ayant pas envie de m'arrêter tout de suite, j'ai été dans un autre bar, que je ne connais pas. Je discute avec les gens présents au comptoir, je raconte tout et n'importe quoi, je m'invente une vie. Et je bois. Je mélange bières et cognac. Je crois me souvenir que les esprits s'échauffent, je ne souviens plus de tout. Nous sortons du bar et je décide de me ballader dans la ville. Je fais de mauvaises rencontres. Je ne me souviens plus comment je m'en sors. A un moment donné, je me réveille dans le jardin public de ma ville. Je suis tombé, je n'arrive plus à me relever. Je ne me souviens plus comment je suis rentré chez moi. Je crois avoir rencontré une de mes voisines, que j'insulte il me semble. Le lendemain, je ne me souviens quasiment plus de rien. J'ai juste mon instinct qui me dit que j'ai eu de la chance, encore une fois. Je découvre mes habits de la veille, couverts de boue, mon manteau, mes chaussures, mon jean. Et depuis deux jours, je suis au 36ème dessous, surtout vis à vis des gens que j'ai pu rencontrer à ce moment là. J'ai profondément honte. Et je culpabilise énormément.

Cet exemple n'est pas isolé. Il y a 5 jours, j'ai insulté copieusement ma mère après avoir bu. Il y a 10 jours, je me suis pris des coups de poing car j'étais odieux avec des gens que je ne connaissais pas. Voilà à peu près ce qu''est ma vie depuis 6 ans. Un mélange entre ivresse festive (qui l'est de moins en moins) et pétage de plomb, violence et honte de soi.

Je suis en train d'entreprendre des démarches pour me faire suivre. La semaine prochaine, j'ai rendez-vous dans un centre de soins en addictologie.

Je suis ici car j'ai besoin d'échanger avec des gens qui comprennent ce problème. Même si une bonne partie de mes amis me soutiennent, je crois qu'ils ne se peuvent pas se rendre compte de ce que c'est de vivre avec ça au quotidien. Je cherche un peu de soutien dans cette épreuve. En vous parlant autant de moi, j'ai le sentiment d'être égoiste et de me focaliser sur mes petits problèmes. Mais là, j'en ai vraiment besoin pour ne pas m'enfoncer encore plus.

Je vous remercie pour le temps consacré à me lire et je vous souhaite une agréable journée.

Mathieu

13 RÉPONSES

patricem - 16/12/2016 à 15h27

Bon courage dans vos démarches

Profil supprimé - 16/12/2016 à 16h45

Bonjour ,
Je suis dans la même situation que toi , j'ai 35 ans et cela fait déjà 12 ans que je bois , j'ai fait une pause de 9 mois il y a 3:ans pour ma dernière grossesse et ça a été l enfer je n avais pas de signe de manque physique mais j y pensé constamment...
Depuis tout comme toi, je fais des pauses 2 ou 3 jours et replonge . Comme toi je cache des bouteilles de partout et même dans la chambre de mes enfants .. quelle honte !! Il m arrive de commencer à boire seulement une heure après m être levée quand je travaille pas ... J'ai aussi des trous noirs, il m arrive souvent de regarder mon tél le lendemain pour voir les messages que j'ai envoyé ou qui j'ai appelé ...
Mon mari me traite souvent d alcoolique et me dit que je le dégoute .. pourtant lui aussi bois mais contrairement à moi jamais seul et

surtout arrive à dire stop alors que moi j en suis complètement incapable ..
Les lendemains sont horribles, je culpabilise, j'ai honte, je me promets de ne plus recommencer et 3 jours après je me retrouve une fois de plus ivre morte .
Mardi j'ai touché le fond , après avoir bu une quinzaine de h et après une énième dispute avec mon mari qui a bien-sûr vu que j étais alcoolisé.. j'ai pris la voiture , mon sac rempli de somnifères, valium, Lexomil et j étais à 2 doigts de passer à l acte, quand j'ai eu un soupçon de lucidité et j'ai pensé à mes enfants .
J'ai déjà été interné en mai pour la même raison, avec lavage d estomac et plus de 2 grammes !!
Voilà donc aujourd'hui je suis à mon 3 ème jour d abstinence , j espère tenir et pouvoir enfin vivre sans ce poison .
Tout comme toi ça me fait beaucoup de bien d en parler on peut se soutenir mutuellement .
Courage on peut s en sortir, pleins l ont fait avant nous

Profil supprimé - 16/12/2016 à 18h45

Merci Patricem pour vos encouragements

Bonsoir Melou,

Ton témoignage me touche vraiment.

Je pense que toi comme moi, on a plus le choix. On doit arrêter de boire. Est-ce que tu as consulté pour ton problème avec l'alcool? J'ai téléphoné à l'info service aujourd'hui qui m'ont encouragé à aller à mon rendez-vous au centre de soins en addictologie mais également de consulter un psychologue car la surconsommation d'alcool a ses raisons.

iI y a plusieurs années, j'ai mélangé avec des médicaments aussi. Je crois qu'il n'y a rien de pire. Es-tu addict aux médicaments?

Après, j'ai un peu peur de mettre les pieds dans le plat. Mais pense vraiment à tes enfants. Pour me motiver, je pense à mes futurs enfants (je n'ai pas encore la chance d'être père). Mon père était alcoolique. Il est décédé quand j'avais un an. Un soir, il a énormément bu et a également pris des médicaments. Il s'est endormi au volant et est rentré dans une pelleteuse. Je ne l'ai jamais connu, je n'ai aucun souvenir de lui. J'ai eu du mal à me construire à cause de ça et je lui en veux énormément.

Je crois qu'il faut qu'on arrête de culpabiliser, mais faut qu'on arrête aussi de s'excuser. Et qu'on prenne ce problème de façon plus légère mais à bras-le-corps.

Ahah en te parlant, je me parle aussi. Je serais ravi qu'on s'entraide car seul, c'est vraiment dur.

Voilà, celà fait 3 jours que je n'ai pas bu, et je commence à ressentir le manque. Je m'en vais manger quelques petits gâteaux pour me couper l'envie 🙂.

Essayons de continuer à échanger pour se motiver !

Profil supprimé - 16/12/2016 à 21h22

Bonsoir Mathieu ,
Ton témoignage m a également beaucoup touché .
Je suis entièrement d'accord avec toi , nous devons arrêter de boire , nous n avons plus le choix !!
Et tu as parfaitement raison de me dire que je dois penser à mes enfants !!!
C'est très bien que tu aies appelé info service et que tu prennes rendez-vous avec un alcoologue . Moi après mon séjour en mai on m a prescrit du selincro , valium , zoplicone ... Je n avais jamais pris de médicaments avant .
J avais aussi un rendez-vous avec un alcoologue mais je n y suis pas allée, je pensais pouvoir m en sortir seule . Mais non en fait , donc la semaine dernière j ai appelé AA et me suis inscrite sur ce forum . Je vais essayer pour la dernière fois de m en sortir sans suivi ni médicaments ... D ailleurs la seule fois où j'ai pris selincro c était mardi .. j espère que ce forum va m aider à me sortir de cet enfer !!
Ça fait tellement du bien de partager avec des personnes qui nous comprennent !!!
L histoire de ton père m a ému , mon père est alcoolique et ma mère l était aussi . Elle est morte à 44 ans d un cancer du pancréas, j avais 23 ans et depuis je bois .. je ne m en suis jamais remise .
Et je ne veux pas que mes enfants souffrent comme j en ai souffert , comme toi pour tes futurs enfants
Moi aussi 3 jours et pour le moment ça va je me sens toujours aussi déterminée !
On va y arriver !!
Courage bonne soirée

Profil supprimé - 17/12/2016 à 18h54

Bonsoir
Félicitation à vous pour vos commentaires qui ont du demander du courage et de la franchise .
Je ne suis pas dans votre cas mais compagnon d'un Ange malade comme vous mais qui n'as pas encore eu le coup de boost QUE vous avez
TOUT ces artifice risque de vous faire passez à coter de choses magnifique de la vie .
TOUT problème à solution si on les prends à bras le corps comme dit précédemment.
Mais je vous remercie de votre commentaire qui me motive encore plus à croire au déclic de ma femme QUE JE prie TOUT les jours de voir venir afin de sortir de cet enfer .
Bon courage à vous et au plaisir de vous relire dans vos chemins vers la guérison .

Profil supprimé - 18/12/2016 à 21h00

Bonsoir à vous.
10 jours pour moi.
C'est vraiment dur, surtout ce midi, repas avec des amis qui boivent et qui m'ont toujours vu picoler aussi.
Je suis passée pour une martienne avec mon Ice tea.
C'est un truc de fou.
Je passe pour une folle. Ils disent que pour une fois.... Que c'est pas un verre de temps en temps qui va me tuer. Mais moi c'est tout les jours que je bois.
C'est vraiment pas simple.
Bon courage
Daphné

Profil supprimé - 19/12/2016 à 15h27

Bonjour à tous
J espère que vous avez passé un bon week-end ,
Mathieu comment ça va ? J espère avoir de tes nouvelles ...
Chris j imagine ce que tu vis, je pense que mon mari vitvla même chose que toi mais malheureusement il n à pas conscience que c'est une vraie maladie, il pense que je manque de volonté lorsque je recommence .. mais c'est bien plus compliqué que ça..
Daphné bravo c'est bien 10 jours !!!
Quelle était ta consommation ?
Et oui les gens ont du mal à comprendre car ils n ont pas le même rapport à l alcool que nous ...
D ailleurs j en ai fait les frais hier , 5 ème jour d abstinence, je vais manger chez mon père qui est lui aussi alcoolique , mais ça ne lui pose aucun problème .
Donc pré réveillon car pour les fêtes je suis avec ma belle famille . Il me propose évidemment un verre de vin je refuse il ne comprend pas et insiste pendant 10 minutes . J ai cède et bu 3 verres sur tout le repas ce qui est pour moi exceptionnelle puisque normalement je suis incapable de me limiter !!
J ai réussi mais la frustration était terrible , j avais tellement envie de me resservir, ça m a rendu exécrable, pire que si j avais rien bu du tout .
Je suis fière d avoir réussi à maîtriser ma consommation mais j'ai compris vu dans l état où j étais que je dois être totalement abstinente .
Du coup j appréhende les fêtes ça m angoisse terriblement !!!
Bonne journée à tous et plein de courage

Profil supprimé - 19/12/2016 à 16h09

Bonjour à toutes et tous
Melou ne pense pas que ton mari soit dans cet optique d'ennemis car c'est ce que je vie
Ce qu'il ne comprends peut être pas c'est pourquoi tu arrive à craquer sur un verre car quelqu'un insiste ,
Tu crains pour les fêtes ?
Fait toi mal et passe la soirée au coca
Si tu sens que tes nerfs montent sort de la pièce
Va te défouler dans quelques chose que ca sorte de ta tête
Tu entames un combat dur à comprendre pour bEaucoup d'entre nous car c'est comme dans la vie quand on veut quelque chose faut se battre sans limite et avec malheureusement dès souffrance .
Car faire un pas en avant et 3 en arrière ne fait pas avancer .
Je suis à fond avec vous pour que vous reveniez de votre enfer et que votre vie sociale s'améliore grâce à votre victoire
Car je n'aurai peut être pas la chance de garder ma femme si elle continu à ce rythme et perdre un Ange et toujours douloureux .
Battez vous meme si on ne se connaît pas je croit en vous car je pense que le déclic vous l'avez
Maintenant foncer .
Bise à vous

Profil supprimé - 20/12/2016 à 10h11

Bonjour Chris ,
Je t'ai répondu hier mais malheureusement mon message n apparaît pas ...
Merci pour ton message ça me touche et m encourage beaucoup !!!
Je comprends ce que tu vis car moi même je l vécu avec mes parents et ma mère en est morte à 44 ans , ca été terrible , je ne comprenais pas pourquoi elle se détruisait comme ça et malheureusement j'ai plongé moi aussi dans cet enfer après son décès ...
As tu toi aussi des phrases tres dures envers ta femme ? Moi personnellement les paroles de mon mari me font très mal et ne m aident pas . Tu ne bois jamais ? Lui oui mais n a aucun problème de dépendance et surtout il arrive à contrôler sa consommation , chose que moi je ne peux pas faire .
Enfin je l ai fait dimanche mais c'était pire que de ne rien boire , j avais tellement envie de me resservir ....
Les paroles que tu as envers ta femme sont très touchantes , as tu essayé de lui en parler ?
Consomme t elle tous les jours ??
Dans mon cas c'est compliqué avec mon mari, car il ne comprends pas quand je suis ivre morte mais ne comprends pas non plus quand je refuse de boire un apéro avec lui
Je n arrive pas encore à lui expliquer mon problème, car j'ai peur en cas de rechute d entendre des choses tres dures comme je le savais , t es pas capable etc etc ....
J espère de tout mon cœur que ton ange aura enfin ce déclic , pour ma part ce sont mes enfants qui m ont fait prendre conscience que je ne pouvais pas continuer comme ça .
Je ne veux pas qu ils vivent ce que moi même j'ai vécu quand j'ai perdu ma maman .
Peut-être que tu devrais parler de ce forum à ta femme , pour ma part ça m aide beaucoup. Je me sens enfin comprise et beaucoup moins seule .
Cela fait une semaine aujourd'hui que j'ai commencé à écrire et depuis j'ai bu uniquement les 3 verres de vin chez mon père . J aurais

préféré dire que cela fait une semaine que je suis abstinente, mais la détermination et la volonté sont là !!!
Bon courage à tous ,
Je vous souhaite une bonne journée

Profil supprimé - 20/12/2016 à 11h37

Bonjour melou ainsi qu'à tout le monde ,
pour te répondre ,
Ca mets arriver au début de pas être tendre avec ma femme avec des phrases reprochent mais je me suis vite aperçu que cela avait l'effet inverse ca la bloquer les reproches et donc elle buvait plus en disant que c'était à cause de moi ,
Par contre ce n'es pas cool de sa part de te proposer un apéro car il doit savoir que pour toi un seul verre en appelle d'autres ,
Les petits apéro perso ou à table été fait oublier quelque temps s'il veut t'aider .
Pour mieux comprendre il y a des soutiens pour la famille et prendre le maximum d'info pour nous aider à nous adapter
Ce n'es pas que ton combat ,il dOit te soutenir .
Continuer dans vos efforts surtout avec les fêtes ,
Bon courage à toutes et tous

Profil supprimé - 21/12/2016 à 00h18

Je vous donnerai des réponses à tous très vite ! Une semaine d'abstinence aujourd'hui 🙂.

Je suis en train de lire le lire d'Allen Carr, "Maîtriser sa consommation d'alcool", que je trouve très intéressant et j'aimerai vous en faire un petit compte rendu quand je l'aurai terminé !!

Allez courage à tous, on va s'en sortir !!!

Profil supprimé - 21/12/2016 à 10h08

Super
lâcher rien
Je pense qu'il faudrait que tu cherches d'autre occupation que ce qui tourne autour l'alcool qui reste quand même présent et je pense te bloque un peu
Change tes idées avec autre chose qui occuperait tes pensée peut être .
En tout cas bon courage et super vos efforts qui seront payant je n'en doute pas
Tres content pour vous

Profil supprimé - 21/12/2016 à 18h41

Bonsoir à tous ,
Très contente Mathieu d avoir de tes nouvelles !! Et surtout que tiennes le coup !! Comme tu le dis si bien , on va y arriver , tout ça est très encourageant

---