

### J'AI TOUT PERDU

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 04/02/2017 à 23h27

Bonjour,

J'ai décidé de partager un peu de ma vie ici avec vous car je pense que cela me fera du bien de mettre des mots sur ma situation. J'ai également l'impression qu'une certaine bienveillance règne sur ce forum ce qui me semble rassurant.

Pour autant, je tiens à préciser que toutes les injonctions du type "tu es en train de tuer ton foie, la mort te guette, reprends-toi" ont en général l'effet inverse de celui recherché, car je me braque et me dit "ah quoi bon alors, si tout est foutu et que je suis une merde..." C'est également la première fois de ma vie que je fais part de ce problème. Je n'en ai jamais parlé à personne, ni en face à face ni en ligne.

Alors voilà. J'ai 37 ans et je bois depuis mes 16 ans. Au départ, cela était uniquement dans un cadre festif, les week end, les anniversaires, les concerts, etc. Je ne ressentais aucun problème, à part la gueule de bois 😊

Puis lors de ma période en fac, une rupture douloureuse avec mon premier amour (qui n'avait absolument rien à voir avec l'alcool) m'a fait traverser une période un peu difficile. J'avais pas mal de temps libre, peu de cours et du coup j'ai commencé à boire en solitaire la plupart des soirs de la semaine. Mais il me semblait que j'arrivais à gérer. Je ne pensais pas toute la journée à l'alcool, j'avais des occupations, j'ai réussi mes examens de fin d'année, ma consommation ne semblait pas impacter ma vie sociale. Il faut dire aussi que j'étais entouré d'une bande de copains qui levaient souvent le coude et que j'avais du mal à prendre du recul avec cette consommation.

Bon, passons sur les détails, mais j'avais pas mal de diplômes, des perspectives d'emploi, des aventures amoureuses. Lors de mes premières périodes d'emploi, je me rendais cependant compte que j'attendais avec impatience le vendredi et le samedi soir pour sortir avec mes potes et me mettre à l'envers. J'arrivais le lundi au boulot assez déprimé mais je faisais avec. Cela a duré un certain temps, sur ce même rythme? J'ai changé de boulot, j'ai changé de ville, mais cela fonctionnait plutôt. Nouveaux amis, nouvelles petites copines mais toujours ce même rythme concernant l'alcool.

Puis en 2012, rencontre avec celle que je croyais être la femme de ma vie (et c'était réciproque). Là ma consommation se réduit. Quand je suis avec elle, je ne bois pas. Et quand elle insiste un peu pour prendre un apéro, je la suis, j'y prends du plaisir mais je maîtrise ma consommation sans trop de problèmes car je ne veux rien gâcher. Le problème, c'est qu'elle est dépendante depuis plusieurs années aux benzo et que parfois, lors d'un coup de mou, elle m'en propose. Cela me fait dormir comme un bébé, j'ai apprécié, mais là aussi je contrôle très bien ma consommation et ne ressente aucune addiction ou effets secondaires. Mais patatra, en 2015 je la quitte violemment pour des raisons qui me sont propres et là, la situation dégénère. Je pensais que la quitter me ferait du bien, mais en fait ce sont les montagnes russes qui commencent. Ma consommation d'alcool se limite au soir (entre 3 et 5 litres de bière par soi tout de même), mais la journée pas de problème. Enfin, je commence tout de même à ressentir des choses que je ne connaissais pas, à savoir des crises d'angoisse et de l'agoraphobie. Le quotidien devient extrêmement pénible. Un ami me "dépanne" en benzo en apprenant mes difficultés (car ça j'en parle, bizarrement, je n'ai pas de honte contrairement à l'alcool). Alors je vais faire mes courses en prenant un lexomil au préalable, je vais voir ma famille en avalant un petit xanax, et le soir je descends mes bières devant des films ou en bouquinant. Mon boulot me permet alors d'avoir des phases de longs congés. Quand je bosse, cela se passe plutôt bien, quand je suis en congés, c'est open bar, pas un soir sans une cuite. Puis finalement, quand je passe une soirée sans boire, je passe une nuit blanche. L'alcool va devenir mon somnifère. Je remarque cependant que mon environnement joue aussi pour beaucoup. Quand je suis seul chez moi dans la grande ville où j'habite, ma consommation explose, j'ai de plus en plus de mal à avoir des interactions sociales sans alcool (aller au supermarché à jeûn relève du défi ultime). Mais quand je vais visiter des amis en province, l'alcool est certes présent, mais le malaise disparaît. Je peux faire des rando, avoir des activités normales sans alcool. Le soir, il y a souvent un apéro avec les potes, mais cela n'entrave pas le quotidien des vacances. Mais lors du retour au domicile, c'est une autre histoire. Je décide alors de tester des choses. Je pars à la campagne pendant trois semaines et parvient à ne pas boire pendant 1 mois. Je reviens chez moi et c'est de nouveau la descente aux enfers.

À l'été 2016, décès de mon père. J'ai du mal à gérer car l'histoire familiale est compliquée (très très). Je commence à mélanger quotidiennement anxiolytiques et alcool. Parfois massivement, jusqu'au black out. Depuis c'est la descente aux enfers. Je perds mon boulot à cause de mon addiction (absences répétées et non justifiées car je ne vais jamais chez le médecin - sujet sur lequel je reviendrai plus tard + crises d'angoisse qui me font passer pour un fou). Le cercle infernal se met en place. Je fais une demande d'allocation chômage que je n'obtiens pas car je suis INCAPABLE de me rendre au rendez-vous Pôle emploi. Je suis radié. Je n'ai plus de ressources, je vis sur mes économies. Je consomme entre 3 et 4 bouteilles de vin par soir, accompagnées de xanax. Les réveils sont de plus en plus tardifs, ma vie sociale se délite assez rapidement. Je suis incapable de me lever pour aider un copain pour son déménagement, je me défile à chaque sollicitation pour me reposer sur ma bouteille en solitaire. Je ne suis pas retourné voir ma mère en deuil depuis l'enterrement de mon père et ça la blesse beaucoup. Ça me blesse également, mais je me sens incapable de faire les trois heures de route qui me sépare d'elle. J'ai essayé, et au bout de 3 km, montées d'angoisse, sensation de malaise, je suis obligé de m'arrêter sur le bas côté de peur de faire un malaise et de créer un accident. Alors est-ce le manque d'alcool ou de benzo, je n'en sais rien, certainement un peu des deux.

Maintenant, j'en suis au point où je me couche complètement HS vers 3h du matin et ne me réveille pas avant 14 ou 15 heures... Et au réveil, sensation de panique, de gâchis, j'en vomis parfois. Et chaque étape de la journée devient une épreuve. Et pour se donner du courage, se désensibiliser, il y a la bouteille. Aujourd'hui était atroce. Frigo vide, plus beaucoup de vin, il va falloir sortir... Je vomis au réveil rien qu'en y pensant. Je commence à boire juste après avoir vomi. L'angoisse ne passe pas. Un demi xanax et je continue de

boire. Le temps passe, les magasins vont fermer, si je ne fais rien je ne mangerai pas de la journée et je n'aurai plus rien à boire. Alors, un autre demi xanax et encore et toujours du vin. J'arrive finalement à acheter quelques aliments et ma gnôle, mais c'était une putain d'épreuve. Je n'en peux plus. Je ne vois quasiment plus mes amis (qui pensent que tout va bien, mais je suis extrêmement pudique et ne dévoile jamais rien), je n'ai pas vu ma mère depuis 6 mois, je n'ai pas été foutu de m'inscrire à pôle emploi car je ne me vois pas arriver au rendez-vous à part complètement ivre pour être serein.

Et j'ai beaucoup de mal avec la médecine également. Je songe régulièrement à prendre RDV chez un médecin pour lui parler de tout cela, mais là encore l'angoisse m'étreint. Si j'y vais, ce sera après avoir consommé et cela est tellement minable...

Voilà, je suis tomber par hasard ici ce soir et je me suis dit que je voulais partager un peu. J'espère n'être pas juger et d'éviter de tomber dans un discours moralisateur.

Si certains vivent ou ont vécu la même situation, je serai heureux de partager avec vous.

### 3 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 06/02/2017 à 17h50**

Bonjour,

Voilà, je suis tomber par hasard ici ce soir et je me suis dit que je voulais partager un peu. J'espère n'être pas juger et d'éviter de tomber dans un discours moralisateur

Non il n y a generalement pas de jugement ici, nous avons vecu ou vivons plus ou moins les memes choses, les memes reussites, les memes echecs. De plus les messages sont controles, alors on se fait peut etre juger, insulter mais on ne le sait pas alors ca va 😊  
Quand au hasard... je te souhaite qu il ait bien fait les choses 😊

Et j'ai beaucoup de mal avec la médecine également. Je songe régulièrement à prendre RDV chez un médecin pour lui parler de tout cela, mais là encore l'angoisse m'étreint. Si j'y vais, ce sera après avoir consommé et cela est tellement minable...

Je connais ce passage( et tant d autres dans ta descriptions) ou il nous semble impossible de ne rien faire non alcoolisé. C est un fait. On peut essayer de se forcer a y aller a jeun mais c est une perspective angoissante et le stress sera reel. Ne pas y aller ne fait pas trop avancer le truc... Mais entre 0 et completement bourre y a une marge, de plus en plus etroite mais quand meme elle permet d agir encore. Un rendez vous le matin, une conso limite a deux bieres, ou 3, juste ce qui calme le manque, qui permet encore de parler. Le toubib ne le verra peut etre pas et surtout il ne le jugera pas. Tu veux en etre plus sur? Prends un rendez vous avec un addicto dans un centre specialise ou une asso du type anpaa.  
Et si une angoisse persiste quand a envisager ce rendez vous je pense qu elle est normale car il est le symbole d un arret possible...

Ah oui, je vomissais aussi le matin avant ma biere, un peu sombre, jme disais que c etait le cafe meme quand je n en prenais pas. Le stress aussi... Ca devait etre un peu des deux mais c etait surtout l oesophage et l estomac ravagé par l alcool. Assez pour que cela mette ma vie en danger a assez court terme. Je te dis ca car peut etre les vomissements peuvent etre une motivation pour prendre ce rendez vous. En plus ca evite d aborder le probleme de front avec le toubib si c est un generaliste, ca fait une entree en matiere 😊  
C est pas facile a faire comme pas, pour ma part j ai du attendre une douleur imposant urgences et examens, j espere que tu trouveras l energie pour reagir avant.

Si certains vivent ou ont vécu la même situation, je serai heureux de partager avec vous.

Si tu as des questions, des doutes n hesite pas et je te souhaite de trouver des gens qui sont dans la meme demarche que toi avec qui partager et s entraider.  
Tu es venu en parler ici, c est deja un joli pas en avant, qu il y en ait plein d autres a venir...

---

**Profil supprimé - 07/02/2017 à 01h06**

Bonsoir MilanKundera,

Ce n'est pas mon histoire que je retrouve dans la tienne, c'est en partie celle de mon homme... te lire m'a permise de comprendre un peu mieux l'engrenage dans lequel il est tombé quand il était ado.

Je l'ai rencontré 10 ans plus tard, il avait tenté de m'éloigner de lui en me disant "c'est trop tard, je suis déjà alcoolique"... mais l'amour s'en fout de cette tare... notre histoire qui dure depuis plus de 10 ans a été entrecoupée de plusieurs périodes de ruptures plus ou moins longues... aujourd'hui on a une fille de 6 ans et demi, on est ensemble mais vivons chacun chez soi...  
L'alcool est toujours là, il le détruit à petit feu, il a perdu son permis à plusieurs reprises, il a des trous de mémoire impressionnants, des insomnies, il est parfois malade le matin me dit-il parfois en prétextant une indigestion...  
comme toi il est allergique aux médecins, il se renferme sur lui même, ne voit plus ses amis... bref

Merci pour ton témoignage, parce qu'il m'éclaire un peu plus sur ses potentiels émotions, ressentis à lui parce qu'il ne m'en dit rien.

Pour revenir à ta situation (que je ne juge pas évidemment rassure-toi), peut-être qu'il existe chez toi, dans ton département et/ou dans le csapa proche de chez toi, ce qu'on appelle "une équipe mobile"?  
Par chez moi cela existe, ce sont des professionnels et/ou bénévoles qui peuvent venir au domicile et/ou proposer leur accompagnement vers les services de soins.Cela pourrait peut-être t'aider à aller à la rencontre d'un nouveau médecin généraliste et/ou addictologue.

Sinon, je ne connais pas le benzo, mais visiblement c'est ce qui serait à l'origine de tes angoisses agoraphobiques. Peut-être pourrai-tu contacter l'UNAFAM? Enfin... je te laisse chercher sur le net ce qu'est cette asso, à toi de voir après si oui ou non elle peut t'être utile.

Bravo pour ton témoignage, c'est une démarche qui ne doit pas être si évidente.  
Donne nous de tes nouvelles.

---

**Profil supprimé - 07/02/2017 à 20h44**

Coucou ! Moi j'ai pris un rdv chez un alcoologue addictologue la semaine prochaine et j'appréhende énormément. Mais il le faut. Moi je n'arrive pas à arrêter tout seul alors seul un personne qualifié pourra t'aider c'est sur !! Je te souhaite un super rdv qui t'apportera un peu de clarté dans ta situation.

---