FORUMS POUR L'ENTOURAGE

BON FLIC MAUVAIS FLIC OU LE QUOTIDIEN D'UN FEMME D'ALCOOLIQUE

Par **Profil supprimé** Posté le 01/06/2017 à 22h11

bonjour à tous,

Je poste un premier message sur ce forum, en me disant qu'au moins écrire me soulagera. Depuis 6 ans environ mon mari est alcoolique. Nous sommes ensemble depuis 14 ans. Tout a commencé avec la naissance de notre fille, événement angoissant pour tout jeune parent je pense, ajouté aux retrouvailles d'un de ses amis d'enfance qui était alcoolique.

Ça a empiré avec les années, surtout quand il y avait des soucis de boulot, de famille etc., il augmentait sa consommation. Mais depuis un ou deux ans tout va bien dans notre vie, nous avons deux enfants super, des boulots, on a acheté une maison... mais l'alcoolisme ternit tout.

Parfois il boit peu, genre une ou deux bières par jour. Parfois c'est une demi bouteille de whisky en une heure. Parfois, en général après une période d'excès, il arrête tout. Puis ça repart...

Je lui en veut, car je me dit que plus tard, quand je repenserai à ces moments bénis : la trentaine, les enfants petits, de l'énergie, de l'amour... tous ces beaux souvenirs des plus belles années de notre vie seront assombris par l'alcool.

je lui en veux aussi de ne pas être "digne", je veux dire par là que quand il boit il a l'air d'une serpillière, sérieusement, à dire "non j'ai rien bu" avec la voix pâteuse qui bute sur les mots.... et une heure après il avoue et il pleure comme un veau, et là pareil c'est pas très prince charmant, la morve au nez, les hoquets et les promesses qui ne seront pas tenues....

je lui en veux enfin de me faire jouer le rôle de la méchante, un peu de sa mère, qui le gronde comme un gamin. la mégère qui dit en soirée ou en repas de famille "t'as assez bu, non ?". Ou alors la gentille, qui pardonne, qui essaye de lui refaire confiance pour la millième fois.

Les mêmes soirées gâchées, les mêmes conversations, les mêmes résolutions....

Je m'use, je ne sais plus quoi faire. A chaque fois il promet d'aller consulter. il y va 2 ou 3 fois, plus quand ça va mieux il abandonne, puis il rechute....

Voilà voilà, je pense que d'autres personnes se retrouveront dans mon témoignage... Même si nous ne trouverons peut-être pas de solution, désespérons-nous ensemble si vous voulez, ça nous changera de nous morfondre dans nos coins.

Même si franchement l'ergonomie de ce forum, où on écrit en taille fourmi, est pas top, mr le modérateur!!

A bientôt & bonne nuit ou pas

Pulpette

27 RÉPONSES

Profil supprimé - 02/06/2017 à 09h51

Il existe un mouvement, les ALANONS, crée par les AAnonymes pour les conjoints,

Tu peux consulter certains textes sur le forum public " De l'ombre à la lumière"

Il est sur que ton conjoint doit se faire aider pour rester sobre, et pas 2 ou3 fois,

cela dit, c'est pour Lui qu'il doit arrêter de boire,

le gronder ne fera que l'infantiliser davantage, il y a plein de bons trucs sur le site que je t'ai dit,

tu le comprendras mieux, toi tu vivras mieux, et du coup, ce sera plus facile de mettre les choses au clair avec lui.

Cordialement, un AA.

Profil supprimé - 03/06/2017 à 16h27

Bonjour Pulpette,

Votre texte est pertinent, vrai et tant ressemblant aux autres au fond.

Je me suis lassée au bout d'un an et demi, je ne pouvais plus mettre ça sur le compte de la passion. En ce qui me concerne, on se vouvoyait, ce qui n'empêchait pas Monsieur de me foutre à la porte, d'être vulgaire, sordide, aux yeux injectés, bref, un plouc déguisé en grand bourgeois, qu'il incarnait à merveille quand il était ivre mort.

Vous m'en direz, c'était facile pour moi, chacun avait sa maison, pas d'enfants ensemble, sur le fond de la grande bourgeoisie, comme dans un mauvais Chabrol.

Sobre il était sublime, d'une politesse esquive, pour se transformer en porc écumant, vulgaire et bouffi.

Bon débarras, même si j'y pense, avec nostalgie, à cette politesse et élégance inée entrecoupée de goujaterie de camionneur.

Y a rien à faire je crois, sauf avoir un penchant martyr ou pathétique infirmière.

Pardon, mises à part des contraintes économiques évidemment, quand on ne peut plus se retourner....

Profil supprimé - 06/06/2017 à 12h54

Merci pour ces réponses.

Momo, effectivement je pense que les AA pourraient être une aide, car contrairement aux consultations en centre addictologies, il se sentira compris et moins jugé. Et il pourra être vraiment épaulé. Reste à faire le pas d'aller à une première réunion.

Crista, j'ai aussi connu quelqu'un comme ça, sous des airs de dandy passionné artiste, on se réveille avec un poivrot au pastis dès le matin... Comme quoi je dois les attirer.. Mais mon mari n'est pas du tout comme ça, il n'est pas très sûr de lui et ne se la pète pas. Justement, l'alcool lui donne une impression d'assurance.

En tous cas après deux jours de crise nous sommes en période de résolutions... Ne baissons pas la garde !!!

Merci encore!!

Profil supprimé - 06/06/2017 à 12h55

Et à Crista, il n'y a pas de mauvais Chabrol 😊

Profil supprimé - 06/06/2017 à 23h20

C'est évident, à chaque arrêt l'espoir renaît puis non au final ça revient inlassablement.

Profil supprimé - 07/06/2017 à 10h59

Oui, c'est vrai, et y a pas plus belle que Stephane Audran....

Ceci dit, pas plus tard que ce matin, une pulsion m'a guetté de tenter une approche, initiée par lui, suite à un échange des documents administratifs, échange très élaboré, la perche de sa part au rendez-vous.

Le problème au bout du compte c'est pas lui, c'est moi, j'étais revenue après chaque frasque...si ça marche....

Et puis j'ai du mal à verser une larme sur cette maladie, le cancéreux avec sa chimio souffre mais ne te t'insulte pas et ne te fout pas à la porte. Certes, sa dépression déteint sur toi, mais il ne se promène pas avec l'agression en bandoulière.

Et c'est sinistre aussi de fréquenter Monsieur quand il boit pas, je ne suis pas la mère Vertu, aller au resto avec qq de tendu, frustré, qui ne doit penser qu'à ça, c'est pas très alléchant...

Il est aussi sinistre sans boire, ok, y a une vie sans alcool, mais pourquoi je m'alignerai moi sur cette tendance, étant festive et sociable à la base?

Bref, je voudrais le garder de loin, le fréquenter de temps à autre, comme si je portais une bague à mon doigt.

Je vais essayer de lui vendre la chose comme ça, y a une extravagance en lui qui me manque...Je ne pense pas qu'il a un choix pléthorique, il est très beau et well educated, mais elles ont toutes prit la fuite, y a eu une belle brochette de foutues à la porte....

Imposez- vous Madame, ne devenons pas "BETTY" et finir comme Marie Trintignant.(moralement, si ce n'est que ça).

Je me suis retrouvée dans vos souvenirs artiste, j'ai été marié à un artiste peintre, toute la Fac de Beaux Arts tombait sous la table, ivres morts, mais au moins c'était pas l'isolement, le tête à tête désolant et angoissant avec le Bourgogne devant....

Tenez, je vais aller déjeuner dans une heure, je boirai un verre à vous...et à nous toutes ici.

Pas à eux, ils n'ont pas le droit!!!!

Profil supprimé - 07/06/2017 à 16h30

Crista,

Je comprend ta colère, mais tout de même, nous ne sommes pas ici pour encourager la haine et la moquerie. Si tu es en colère, ce n'est pas une raison pour devenir méchante.

Cordialement...

Profil supprimé - 07/06/2017 à 21h05

Momo, c'est vrai que c'est tentant de se "défouler" en nous, il vaut mieux ça que de se défouler sur nos hommes.

Crista, je vous propose de continuer notre échange en mp si c'est possible sur ce forum ?

Profil supprimé - 08/06/2017 à 21h55

Bon, apparemment pas de dialogue possible hors forum, sûrement pour préserver l'anonymat. En tous cas cette conversation m'aide à prendre du recul et à prendre ma part de responsabilité dans tout ça. Plus jeune j'étais obnubilée par les histoires d'amour romantiques, impossibles, tragiques. Je me voyais en Consuelo, ou en Eleanor chez Benjamin Constant. Betty, carrément. La dentelière aussi.. Bref, plein de références littéraires. mais quand je suis tombée sur un type comme ça, drogué, artiste, alcoolique, violent... je me suis rendue

compte que ça n'avait rien de génial, et que c'était complètement invivable au quotidien. Ensuite j'ai rencontré mon mari, un homme merveilleux et très gentil. Et puis voilà l'alcool est arrivé, et je me dis que peut-être, que malgré moi ça me plait de me retrouver à nouveau dans de grands drames... L'ado qui pleurait avec Werther serait encore bien cachée sous des dehors de maman raisonnable..

Profil supprimé - 09/06/2017 à 01h42

Bonsoir, à cette heure tardive.

Déjà je suis navrée d'avoir été cynique et ironique, ceci pour Momo, c'est surtout mon esprit de dérision.

Pulpette, je ne pense pas que ce soit possible de discuter en privé, j'aimerais.....

J'ai connu en fait ce Monsieur suite à une rupture après 15 ans de vie commune, et un enfant de 10 ans.

J'étais dévastée, j'avais quitté un milieu très intello, je me suis retrouvée seule, en passant de diner sur diner avant à une solitude sinistre. Je suis très sociable, j'étais perdue, un monde qui s'écroulait.

Il ne m'aurait jamais chopée dans un autre contexte, aussi longtemps, comme amant peut-être deux, trois mois.

Avec le recul, je me sens manipulée, c'était pas mon état normal, j'étais fragile et en quête de la reconstitution d'une famille.

Il avait un discours très protecteur et extrêmement moral.

Au bout du compte, j'ai perdu un an et demi, ma préoccupation constante et centrale c'était ses sevrages et ses reprises.

Ce n'est pas mon problème, mais cet aspect était si envahissant qu'il était incontournable.

Il est très lucide face à ça, il a fait des dizaines de cures prestigieuses en Suisse, plutôt pour se marrer et arrêter le taxi en sortant chez Nicolas.

Il sait comment ça marche, aucun déni.

C'était sinistre, aucune vie sociale possible, qu'il boive ou pas. C'était une prison, j'étais contente de m'échapper quand ça dégénérait.

J'ai le sentiment d'avoir été utilisée, il a retrouvé un équilibre à mes dépens, en tout cas disons sur 12 mois il n'a bu que 8.

Je me suis retrouvée aussi en quelque sorte, j'ai passé cette période dévastatrice pour moi, c'était un dérivatif, j'ai pensé à autre chose, pas au drame de ne plus être avec mon mari.

Je ne l'aurai jamais fait dans un état d'esprit normal, y a eu des épisodes humiliants et sordides, la honte vis à vis des gens au restaurant, la violence verbale, le quotidien vulgaire en compagnie d'une épave décrépite.

Aussi beau que Maurice Ronet, ivre comme lui dans "Le Feu Follet", sans la dépression en plus.

Un vrai porc vulgaire tout de même, ivre, blessant et insultant.

J'ai rompu une quinzaine des fois et je suis revenue chaque fois car il me courrait après.

Je ne le ferai plus, ce n'est pas une vie, jamais j'aurai pris le risque d'habiter avec et trainer mon enfant dans tout ça.

J'aurai perdu toute estime de moi-même et celle de mon fils.

Prenez soin de vous, surtout de vous.

Je crois qu'il n'y a rien de plus ingrat qu'un alcoolique, surtout s'il s'en sort un jour. J'aurai laissé ma peau si j'y restais

Profil supprimé - 09/06/2017 à 10h05

Bonjour,

Je me retrouve énormément dans ce que vous dites. J'ai pas votre âge, un pied dans la tombe, j'ai 50 ans avec une allure de danseuse classique que j'ai conservée. Je garderai toujours cette allure, mais je me sens enfermée dans un vieux corps, "le locked in syndrome", rires.

A 30 ans une femme est sublime, vous avez le cerveau visiblement qui va avec. Vous pouvez tout faire, faire la loi surtout. Vous avez un choix dithyrambique à votre âge.

Je suis une fausse féministe, je penche tj pour la conservation du couple.

L'alcoolisme c'est pas un truc anodin, vous pourrez pas contourner la chose.

Ce qui m'a sauvé moi, j'étais très éprise, un peu comme à 16 ans, j'avais besoin de ça pour oublier, ce sont les témoignages de femmes ici, ça m'a rendue verte de rage la soumission, "je peux pas, je l'aime toujours, ça dure depuis 20 ans", avec des enfants traumatisés au milieu.

Les histoires sont identiques, des victimes perpétuelles, les mêmes , à degrés différents d'envergure neuronale.

Je revois cette image désolante assise à table avec la bouteille devant, les mêmes discussions, je sentais mes neurones se dissiper pour disparaître, la prison, les gens heureux autour, légers, qui déconnaient bon enfant.

Vous êtes jeune, ne vous bradez pas s'il n'y a pas d'issue.. Vous êtes intelligente surtout, la victimologie ne devrait pas avoir de prise.

Je suis navrée d'être abrupte, mais contemplez votre date de naissance et dites vous que vous avez 200 ans à vivre, pimpante en plus!

Sauf miracle...

Profil supprimé - 09/06/2017 à 21h41

Bonsoir, Crista je vous propose qu'on se retrouve sur babelio pour discuter plus librement ? Mon profil est pulpette cecile. Au pire si on se lasse de parler de nos hommes éthyliques on pourra causer bouquins 😊

Profil supprimé - 10/06/2017 à 00h10

Bonjour Crista,

Votre ressenti est compréhensible, largement compréhensible, cependant je voudrais reagir a ceci:

Je crois qu'il n'y a rien de plus ingrat q'un alcoolique, surtout s'il s'en sort un jour.

A mon humble avis vous vous trompez de cible dans cette colere.

Oui un alcoolique qui consomme peut avoir un comportement ingrat. Comme tout toxicomane, on est guide par ce produit, psychotrope tres puissant, alors avoir sa dose est une preoccupation importante. Avec le temps le discernement, la reflexion sont faussees, le cerveau destructuré. L alcool nous semble vital. Je vous laisse alors reflechir quand a la notion de libre choix de certains comportements, surtout dans une societe qui glorifie la prise de ce psychotrope, et qui le fait connaitre au plus tot aux enfants. Si il y a une colere a mettre c est peut etre la dessus...

Par contre le surtout quand il s en sort ne reflète que votre propre experience.

Pendant un temps le reequilibrage de la dopamine entre autre, la depression si on est en galere sentimentalement, financierement, socialement (vous connaissez cet effet que peut avoir la solitude..), fait que l on peut etre un peu tourne vers nous meme, il faut reapprendre a vivre des emotions sans fuite, sans filtre et apprendre a gerer le manque que nous propose chaque jour la vue d alcool. Et ca c est un temps, pas pour tout le monde en plus.

Après vous pouvez vous dire qu il est manipulateur, violent car il est alcoolique mais pour ma part je n ai jamais insulté ou taper la femme avec qui j etais, et la manipulation n etait pas la base de ma personnalité et pourtant j en ai bu des litres.. Nous ne faisons pas tous non plus 15 cures en suisse pour rigoler... 😊

L alcool amplifie certains traits de caractere, et au fond c est de la douleur qu il y a.

Quand on arrete il peut rester des souffrances, des choses a vif qui ressortent, la gestion des emotions est souvent difficile, l alcool est un anxyolitique. Mais il n y a plus "l ingratitude" liee a la toxicomanie. Au contraire...

Au final moi je trouve mon banquier bien plus ingrat que tous les alcooliques qui se sont liberes de leur came que je cotoie ici ou la, je le nourris chaque mois et rien, aucun geste d affection, il remue meme pas la... main pour dire bonjour ou aurevoir 😊

Plus vous activerez cette colere plus vous serez en lien avec votre passé, avec ce que vous rejetez...

Ce que je pense au fond pour cet homme n est pas specialement doux, c est pas la Suisse qu il lui faudrait, c est le denuement et sentir la mort de bien pres, pour a nouveau se sentir vivre, savoir ce qui est essentiel. Une cure dans le desert avec des touaregs, en amazonie avec des indiens, en asie avec des moines...

J avais cette forme d autodestruction, c est beau quand c est douloureux, mais vous m auriez donne un flingue je n aurais pas appuyé. Et si lui oui, ben alors vous n auriez rien pu faire pour le changer.

Vous savez j ai parfois des jugements tres negatifs quand je vois un bon pillier de bar, c est finalement une forme de moi que je vois, tout le degout de cette came qui ressort, la peur de ce que j aurai pu etre, de ce que je peux encore etre. Et la seule chose qui me libere de ce lien, de cette colere qui ne sert a rien a part me bouffer, c est l empathie. A partir du moment ou je ne le juge plus ca glisse...

La colere, la violence ont pratiquement toujours a leur source une peur. Si vous apaisez la votre, vous n aurez plus cette colere et c est important car vos messages, votre experience peuvent en aider beaucoup ici et ailleurs je crois. Comme vous je suis souvent touché par la facon dont beaucoup supporte l insupportable. S ils sont guides par la colere du a un homme ils sont moins porteurs...

Et a mon avis, dans tout ce qu elle peut degager, une femme peut etre sublime meme bien apres votre age 😊

Je croise tous les jours une mamie, elle marche avec une canne, exilee espagnole, fait je ne sais combien de kilometres par jour, elle traîne son mari qui a veillit beaucoup plus difficilement, elle a un regard clair, droit, limpide et son bonjour est vrai. Et bien je la trouve magnifique. Il se degage une force d elle, quelque chose que l on ne peut apprehender...

Bonne journee a tous et courage a toi Pulpette, protege toi des souffrances dans les phases d alcoolisation, n hesite pas a penser a toi, a tes enfants. Les reactions pour toi lui seront peut etre utiles, il faut des "chocs" plus ou moins forts pour se rendre compte que c est important. Si tu peux bouger quand il est bourré, prend tes enfants et week end campagne chambre d hote ou autre. Le truc c est de lui faire comprendre physiquement que l alcool toi et lui ca va plus mais que par contre tu es la pour lui quand il ne boit pas.

Il y a toujours des causes a une reprise, et a un arret aussi, ca peut etre pas mal de regarder ca...

Profil supprimé - 10/06/2017 à 21h39

Crista, je vous conseille le reseau social cher à Borges, j'y suis inscrite 😊 mon précédent message n'a pas été publié , je tente une approche plus subtile)

Profil supprimé - 12/06/2017 à 09h47

Merci flo pour ce message très juste et qui remet un peu les pendules à l'heure. Décidément ce forum est un vrai bol d'air. Je vais suivre tes conseils avisés. J'aime mon mari, il est génial, et je pense que la part de sa personnalité qui le pousse à boire est la meme que celle qui lui faire faire des galipettes dans les parcs ou jouer aux playmobils avec les enfants... Un coté gamin fou fou, un grain de folie qui fait aussi de lui ce que j'aime. S'il était responsable à 100%, chemises repassées et attaché case, je ne serais pas là ! Merci en tous cas!

Profil supprimé - 12/06/2017 à 20h09

Bonjour Pulpette,

Je suis content de t apporter un peu d air 😊 Je t ai relu et je vais essayer de te répondre un peu plus précisément.

A chaque fois il promet d'aller consulter. il y va 2 ou 3 fois, plus quand ça va mieux il abandonne, puis il rechute....

Il y a cette possibilité de se croire bien, de penser que l on va gérer un verre et de reprendre a cause de ca. Cela dit, avec un suivi de 2,3 fois, et 2,3 expériences de ce style je pense qu il sait qu un verre le ramene vers ce qu il ne voulait plus vivre. Aussi peut etre que c est quand ca ne va pas que les reprises se font...

Il peut se retrouver face au manque, ne pas résister a la pression permanente de l alcool. Ces envies sont tres vives au debut, mais finalement assez superficielles, et il y a des petits trucs pour les faire passer. Et elles passent.

Puis quand la conso était importante ou quand on est dans l addiction et non pas juste la dependance (si tu veux en savoir plus, dans le fil sur ce qui nous a aidé sur le forum des consommateurs, j ai mis un compte rendu d etudes de neurologues qui met en avant cette difference), tu peux etre a peu pres sure que l alcool est venu inconsciemment en protection de quelque chose. Il y a plusieurs sources possibles dans les addictions mais je remarque que tres souvent cela se manifeste par une « mauvaise »gestion des emotions et un etat de fond anxieux, une sensibilité particulière a la vie.

Tu vois j essaie de ne pas parler d histoire personnelle, d annees de psychotherapie pour trouver des nœuds, d une part car c est un chemin personnel (nécessaire pour certains ou a certains moments, inutile(ou bloquant) pour d autres) , et d autre part cela permet d essayer des choses » concretes » pour apaiser le mal etre.

Si il a en lui l envie profonde d arreter, pour lui, pour toi, pour les enfants, a travers ses reprises il peut savoir ce qu il est venu apaiser, juste le manque ou quelque chose de plus profond. Il peut voir si il se retrouve a nu, trop sensible a ce qu il peut ressentir, voir si une vaguelette émotionnelle peut se transformer en tsunami. Il peut voir si l effet anxiolytique de l alcool était vraiment le truc qui lui a fait aimer ca. C est pas evident, faut se rappeler de ses premieres murges, la ou on aurait du se dire que c est degueulasse et dangereux, etre le plus honnete possible avec soi.

Je pense que la part de sa personnalité qui le pousse à boire est la meme que celle qui lui faire faire des galipettes dans les parcs ou jouer aux playmobils avec les enfants...

Je pense que tu penses pas mal 😊

Je souris car l enfant se retrouve aussi dans ses cuites... Alors la peur de grandir, de ce que cela implique, la place de la mere, un psy se regalerait 😊 Et pourrait surement faire sauter quelques nœuds, mais moi j y vois de la sensibilité, une sensibilité de mome oui, quand on est pas encore dans le jugement permanent, quand on peut encore imaginer des mondes, quand on vit encore un peu dans le moment present. Une sensibilité qui rend certaines emotions bouleversantes.

Je crois qu il est possible de la garder cette sensibilité et d apprendre a mieux gerer ses extrêmes, sans recourir a l alcool. Et alors vous avoir comme equilibre, toi et les petits, une fois les premieres difficultes passees, sera une aide precieuse je pense.

En attendant tu peux aussi agir dans ta facon de communiquer sur ce sujet. Bon ou mauvais flic ? J ai envie de dire pas de flic dans ce cas c est pas mal 😊 Et si tu y arrives tu vas toi aussi evoluer je crois.

En fliquant tu mets une pression de jugement, et crois moi dans ces moments on a pas besoin de ca, c est générateur de stress et du coup donne envie de boire. Plus tu poseras des choses calmement en amont des problèmes, plus cela sera neutre, sans jugement. Par exemple tu n en peux plus de le voir en serpillere. Tu peux lui dire ce que ca te fait dans ces moments, ce que tu vis et que tu as decide pour toi et les enfants de ne plus le vivre, donc de passer ces moments ailleurs sans lui alcoolisé. Ce n est pas un jugement, c est juste une affirmation de toi, du droit que tu as de ne pas subir les excès d une toxicomanie. Et si tu en discutes bien avant tu peux le faire sans colere, en gardant de l affection, de l amour. Si tu dissocies bien son comportement, guide par l alcool, de lui, de ce qu il est, de ce que tu aimes, tu peux peut etre creer de la motivation a ne pas reboire..

Et les groupes de paroles peuvent aussi l aider, il faut qu il trouve ses clefs, qu il essaie plusieurs pistes. Ce qui a motivé ses arrêts précédents est aussi intéressant, c est assez fort pour le faire reagir.

Voila j espere ne pas avoir été trop brouillon(n hesites pas a poser des questions sinon 😊) et que cela pourra t aider et l aider un peu. Bonne soiree a tous

Profil supprimé - 15/06/2017 à 10h19

Bonjour Flo 66,

Je rebondis sur la "glorification" du vin proférée par la société.

Soyons honnête, il n'y rien d'aussi sublime q'un bon vin, jouez pas au renard dédaignant les raisins....

Je suis par ailleurs "fashion victim" et acheteuse compulsive, mais ce n'est pas la faute du styliste qui pond des trucs sublimes que j'ai 20

vestes en velours et une centaine des jeans identiques....

Et je vous assure que ça m'amusait à fond de claquer, ce n'est que l'angoisse de l'avenir qui me pousse de me calmer.

Ceci dit, je ne faisais du mal à personne et je ne foutais pas le honte aux autres en société, vulgaire, transpirant et radotant les mêmes inepties.

Le vin reste sublime, un bon plat est inconcevable sans, ce n'est pas parce-que vous ne pouvez pas plonger le museau qu'il faut incriminer la société.

Mon ex cher alcoolique était d'ailleurs de mon avis, aurait trouvé horrible que je ne boive pas moi, même quand il n'y touchait pas....

Puis pour ses états âme enfouis y a des psy qui se font payer pour ça, pas l'infirmières de fortune dégotées en urgence..

Intellectuellement j'ai régressé pendant 2 ans à tourner autour de sa picole.

Il n'était pas non plus Hemingway, ni Chaballier,, juste un sombre pochetron faible et tenu en laisse par la bouteille, se vengeant en retour de sa faiblesse.

Bon débarras, c'était sinistre, je le redis, quand il buvait ou quand il ne buvait pas, frustré et pressé de quitter la table du restaurant de peur d'y mettre le nez dedans.....

Je me sentais à moi toute seule porteuse de toute sa misère psychique et j'avais envie de deguerpir à la table d'à coté pour être dans la vie qui me convenait....

Un seul regret, il était sublime physiquement, comme Maurice Ronet. Mais il avait commencé a avoir des stigmates, y a de jours ou il avait une bonne tronche d'alcolo vulgaire.

Ceci dit félicitations d'avoir trouvé votre voie et l'apaisement, pour ma part ce n'était pas suffisant d'accompagner quelqu'un dont le projet le plus abouti de sa vie ce serait de ne plus picoler. C'était très enrichissant pour moi....

Je le redit, il n'était pas Richard Burton non plus pour que je fasse un effort surhumain.

Profil supprimé - 15/06/2017 à 10h30

Bonjour pulpette, merci de me soupçonner de m'adonner à la lecture, le dernier ouvrage étant un tirage des "tarots de Marseille" et les forums ici.

Je suis dans un projet d'écriture, une chronique mondaine, d'une parisienne snobe, dépensière, infidèle, etc.

J'ai replongé dedans, ça fait un bien fou, je devenais débile à la longue contemplant le ballet chancelant des verres de vin....

Ceci dit je ne suis pas totalement à l'abri de le revoir, je passe de phases de flottement à l'indifférence pure....

Je meurs d'envie de correspondre d'avantage avec vous, je vais trouver le link que vous m'avez indiqué.

Je déteste autant que vous le cadre dynamique pendu à sa fausse cravate Hermes ou même la vraie, cela ne change rien à son coté sinistre.

Je vous embrasse.....

Profil supprimé - 15/06/2017 à 16h03

Bonjour Crista,

Je rebondis sur la "glorification" du vin proférée par la société.

Soyons honnête, il n'y rien d'aussi sublime q'un bon vin, jouez pas au renard dédaignant les raisins .Le vin reste sublime, un bon plat est inconcevable sans, ce n'est pas parce-que vous ne pouvez pas plonger le museau qu'il faut incriminer la société.

Alors soyons honnête.. 😊

Si je parle avec un rasta il me parle de bonne herbe, avec un cocainomane de bonne cocaïne et ect.. Bien sur qu'il y a des vins qui sont mieux fait que d'autres, bien sur que l'on ressent le vigneron dans un vrai vin, et bien sur que j'y ai pris du plaisir. Je peux même vous donner des adresses si vous voulez, si un jour vous voulez découvrir autre chose que des vins parker sans goût et sulfités.

Par contre il n'y a rien de plus sublime qu'un bon vin, qu'un bon joint j'en suis revenu. La c'est merci la dopamine et un jugement de valeur sous psychotrope je suis pas sur que ça soit la bonne mesure.

En fait vous ne trouverez pas quelqu'un d'aigri avec moi, ni de moraliste quand a des comportements d'adultes.

(tant que ces comportements ne viennent pas me faire ch...).

Je ne pourrais vous empêcher de penser que je ne prend plus aucun plaisir à manger, je peux juste vous dire que ce n'est pas le cas.

Par contre je reconnais que les restos ou je vais m'ont été indiqués par des amis vigneron, le lien bonne bouffe alcool existe mais ne plus boire ne veut pas dire ne plus savoir manger. Ou alors y a souci...

ce n'est pas parce que vous ne pouvez pas plonger le museau qu'il faut incriminer la société.

Ah... Donc pour vous une société qui prône l'utilisation d'un psychotrope du niveau des opiacés sans dire la vérité dessus, qui le sépare des autres psychotropes juste parce qu'il est légal, qui fait participer des momes de 7 ans à l'élaboration d'un alcool c'est normal et sans risque? Vous auriez la même réflexion avec de la ganja ou de la coke?
Ben pour ma part ma réflexion est la suivante, on n'empêchera jamais la prise de psychotrope surtout dans une société anxieuse, alors disons vraiment les choses et protégeons les momes avec de la prévention concrète.
La société je l'incrimine en ça, l'hypocrisie qui amène des millions de gens un jour à se dire, merde en fait je suis dépendant, qui fait croire à un mome que c'est normal de prendre cette drogue, pas n'importe laquelle, juste celle là, parce que tout le monde la consomme et qu'il faut bien se rassurer, on est pas des drogues quand même!!

Et je disais ceci car vous mettiez votre colère sur tous les alcooliques, nous rendant tous après l'arrêt ingrats, aigris ou autres. Alors oui l'alcool met à peu près le même masque à tous, on est tourné vers nous, vers le prod, deshinnés, drogués mais après l'arrêt ce que nous sommes ressort, et là il peut y avoir un peu de différence quand même.

Je suis par ailleurs "fashion victim" et acheteuse compulsive, mais ce n'est pas la faute du styliste qui pond des trucs sublimes que j'ai 20 vestes en velours et une centaine de jeans identiques....
Et je vous assure que ça m'amuse à fond de claquer, ce n'est que l'angoisse de l'avenir qui me pousse de me calmer.
Ceci dit, je ne faisais du mal à personne et je ne foutais pas la honte aux autres en société, vulgaire, transpirant et radotant les mêmes inepties.

Oui les fringues ont pas tout à fait le même effet même après ingestion 😊
Par contre cela montre un comportement addictif. Alors mettez vous à 15/16 ans, avec une angoisse, une anxiété similaire, inconnue, pas ressentie et analysée comme telle. Vivez une situation qui révèle ça, un truc con, un bal, une fille à inviter à danser, la première en tant qu'ado. On vous met dans la bouche un puissant anxiolytique, deshinnant, en vous disant rien, en appelant ça du vin, de la bière, en y mettant toute la culture autour, c'est pour les hommes, les vrais ect..
Quel choix y a t il...?

Mon ex cher alcoolique était d'ailleurs de mon avis, aurait trouvé horrible que je ne boive pas moi, même quand il n'y touchait pas....

Vous m'étonnez, il n'arrive pas à arrêter et il aurait trouvé horrible que vous oui ? 😊
Maintenant si vous vous pensez à l'abri de toute dépendance avec ce produit c'est une idée un peu fautive car c'est le principe d'un psychotrope de ce type, rendre dépendant 100% des consommateurs réguliers en modifiant les taux de dopamine.

Puis pour ses états d'âme enfouis y a des psy qui se font payer pour ça, pas l'infirmières de fortune dégotées en urgence..

Où la compagne ne devrait pas avoir ce rôle imposé, et là non plus le regard de la société là dessus ne pèse rien?
Ni sur toutes les femmes qui se retrouvent prisonnières de cette drogue?

Bon débarras, c'était sinistre, je le redis, quand il buvait ou quand il ne buvait pas, frustré et pressé de quitter la table du restaurant de peur d'y mettre le nez dedans....

Je comprends en fait que vous ne l'avez jamais connu sans l'emprise de ce produit, car même dans ses périodes sans il y était profondément relié je crois.

Je me sentais à moi toute seule porteuse de toute sa misère psychique et j'avais envie de déguerpir à la table d'à côté pour être dans la vie qui me convenait....

Un seul regret, il était sublime physiquement, comme Maurice Ronet. Mais il avait commencé à avoir des stigmates, y a de jours où il avait une bonne tronche d'alcool vulgaire.

Bah ne regrettez rien si ce n'était que le physique, il aurait vieilli de toute façon 😊

Ceci dit félicitations d'avoir trouvé votre voie et l'apaisement, pour ma part ce n'était pas suffisant d'accompagner quelqu'un dont le projet le plus abouti de sa vie ce serait de ne plus picoler. C'était très enrichissant pour moi....

Je souris.. Ce n'est pas le projet le plus abouti de nos vies, c'est le projet le plus abouti pour enfin vivre.

Bonne journée à vous Crista, et merci pour ces félicitations, même si pour moi le choix était tellement mince qu'il n'en était plus vraiment un, et du coup cela a facilité un peu les choses, d'autres ici ont plus de mérite 😊

Ps: Je n'ai pas votre culture littéraire à toutes les deux, mais le dernier livre que j'ai particulièrement aimé c'est "l'enfance d'un shaman" d'Anne Sibran, j'ai trouvé ça beau.. A lire 😊

Profil supprimé - 15/06/2017 à 18h19

Bonjour flo 66,

Je vous trouve intelligent, mais malheureusement nous ne pourrions pas boire un coup ensemble, le psychotrope induit par la société vous étant déconseillé.

Je pense sincèrement qu'il y a des drames terribles liés à l'alcool, des enfants qui vivent ça, martyrisés, au milieu des adultes réduit à l'état d'épave.

Je pense aussi que c'est surhumain de renoncer à jamais, vivre différemment, changer de personnalité.

Je pense surtout que c'est impossible de vivre avec un alcoolique, que ce n'est pas une vie, et que c'est une histoire de dépendance affective qui n'a rien avoir avec l'amour.

Un couple c'est une histoire de respect. Un alcoolique ne peut pas, à moyen terme remplir ce contrat.

Vous avez la malchance d'avoir développé une addiction. La chance et la force de s'en être tiré de là.

C'est exceptionnel. Mais si vous êtes honnête avec vous même, déroulez le film avec tout ce que vous avez infligé aux autres, vous ne direz qu'une seule chose: "prenez la fuite".

J'ai horreur de cette obsession de la psychanalyse: je suis collectionneuse, ça va des antiquités à des fringues, ce n'est pas parce que mes parents sont divorcés que je suis dépensière. J'ai pu le faire et ça m'a toujours amusé, je suis extravagante, j'ai pas vu un psy pour pleurer sur mes dernières chaussures Prada, ce n'est pas la faute de mon papa ou de mon premier flirt!

Mon cher ex alcoolique n'avait pas l'air dépressif. Anxieux oui. Crétin et vulgaire alcoolisé, oui.

Il trouvait sinistre de ne plus pouvoir boire, et il trouvait encore plus sinistre de le faire. Il savait qu'il n'y avait plus d'option.

Mais il replongeait chaque fois. C'était une prison pour moi, ivre ou pas, car je savais que l'alcool rodait dans son esprit.

C'était une donnée incontournable. D'ailleurs, personne n'est resté, c'était le vide autour.

Ce qui était le plus terrifiant c'était l'impossibilité d'avoir des projets communs. Je ne pouvais pas, pour ma part me projeter avec lui.

J'ai passé un an et demi à contempler des sevrages et des rechutes. Je ne suis pas sortie grandie. Abrutie, oui.

Citez-moi à part Chaballier et vous un autre qui a arrêté pour de bon...hélas, pas le mien, avec 20 ans d'alcoolisme derrière.

Il était beau tout-de-même.... Mais il picole!

Je vais m'acheter une fringue, boire un coup, et voir un psy pour vous faire plaisir parce que à 20 ans j'étais amoureuse d'un mec comme Robert Plant et ça a duré 2 jours....rires

Je vous conseille le film "FLIGHT" pour rester connecté.

Sans rancune, c'est de l'humour....

Profil supprimé - 15/06/2017 à 18h35

Et la chute terrifiante dans tout ça, c'est qu'il va mourir, il y aura un drame, alcool et somnifères plus valium. Il faisait n'importe quoi quand il buvait.

C'est un drame humain. Mais personne ne pouvait rien pour lui. J'ai vraiment joué le jeu mais j'aurai laissé ma peau.

Profil supprimé - 16/06/2017 à 12h25

Depuis ces quelques jours je me fais rare mais je lis avec attention vos messages. Mon mari est abstinent (d'alcool, hein 😊) depuis presque 2 semaines donc je profite de cette trêve. Et je réfléchis. Flo, tes messages m'ouvrent les yeux sur un angle différent, j'envisage le problème avec un regard neuf. J'ai aussi lu une bd géniale sur la dépression, et j'ai mieux compris la notion de maladie liée à l'alcoolisme. Je vous dis un grand merci en tous cas. Et crista, rdv sur babelio avec plaisir.

Profil supprimé - 16/06/2017 à 17h52

Bonjour à vous deux,

@ Christa

Je vous trouve intelligent, mais malheureusement nous ne pourrons pas boire un coup ensemble, le psychotrope induit par la société vous étant déconseillé.

Alors on ne pourrait pas boire tous les deux de l'alcool ça c'est sûr, mais si la vision de quelqu'un avec un jus de fruit devant vous n'est pas trop perturbante il n'y aurait pas de problème 😊

Je pense aussi que c'est surhumain de renoncer à jamais, vivre différemment, changer de personnalité.

C'est difficile car le produit est assez puissant et très présent. C'est pourquoi il nous faut dans l'addiction souvent prendre de gros murs pour réagir. Et quand le choix est devenu très limité, pour moi c'était la mort en 3 ans, cela ne semble plus si impossible, au moins de

tenter.

Vivre différemment quand la vie est devenue vraiment difficile avec l'alcool ne fait pas vraiment peur. Après une fois que l'on y est, je crois que l'on peut tous évoluer différemment. Je pense que la clef est le lien que nous gardons avec l'alcool, plus il y a de lâcher prise plus on peut vivre encore avec les mêmes codes que les autres. Pour ma part c'est sûr qu'une soirée pub ou boîte n'est pas l'idéal, mais grillade ou tout le monde boit, concerts, un jus de fruit en terrasse, ça me va. Les gens peuvent boire autour de moi cela ne me fait plus vibrer, c'est juste plus ma came.

A midi je suis passée voir un ami vigneron avec qui je vendange, dans la même discussion nous avons parlé des vignes, des vinifères, puis du fait que c'était un anxiolytique, de sa consommation. J'adore ces moments quand les esprits s'ouvrent, on en ressort plus riches en divers domaines. Il n'y a pas de jugement de la consommation de ma part quand je parle de ça avec lui ou d'autres, j'essaie juste de leur donner une vision plus globale de leur produit, et j'aime les personnes qu'ils sont.

Un autre de mes patrons passés, s'est fait retirer le permis et j'ai fait le chauffeur. Un jour vu qu'il devait arrêter un temps de boire, la discussion s'est ouverte. Là il était confronté au manque, au fait de résister, de dire non quand on mangeait au resto le midi (Bon il est connu dans le milieu, plutôt très bon vigneron, et les sollicitations étaient nombreuses ^^), alors il a pu réaliser un peu. Et il me disait avec tristesse, vraiment il était touché » mais alors pour rire, faire la fête... ». Mais ne savais-tu pas rire enfant ??

Tout ça pour dire que oui, on se sent un peu différent, que l'isolement peut faire parti du chemin, mais que l'on a aussi des choses à apporter par cette différence à partir du moment où on réduit notre lien à l'alcool le plus possible. C'est pour ça que je n'aime pas le terme malade alcoolique abstinent, c'est un lien permanent à ce produit.

Changer de personnalité... C'est plus à terme se retrouver comme on s'est quitté autour de 15/16 ans 😊

Effectivement notre identité était l'alcool, du matin au soir, présent en permanence en nous, même sans boire. Donc à l'arrêt cette question se pose, même de façon inconsciente, mais qui sommes-nous en fait ?? Et vraiment sur certaines émotions, on se retrouve comme un gosse, c'est un peu une renaissance. Et une fois que l'on passe les chamboulements émotionnels que cela nous impose, on va plutôt vers une évolution positive. Cela fait affronter des peurs profondes, en dépasser, cela fait s'ouvrir au monde, à d'autres propositions, à d'autres visions de vie. Cela fait nous comprendre mieux, peut-être aussi mieux comprendre les autres.

Je pense surtout que c'est impossible de vivre avec un alcoolique, que ce n'est pas une vie, et que c'est une histoire de dépendance affective qui n'a rien à voir avec l'amour.

Un couple c'est une histoire de respect. Un alcoolique ne peut pas, à moyen terme remplir ce contrat. Vous avez la malchance d'avoir développé une addiction. La chance et la force de s'en être tiré de là. C'est exceptionnel. Mais si vous êtes honnête avec vous-même, déroulez le film avec tout ce que vous avez infligé aux autres, vous ne direz qu'une seule chose : "prenez la fuite".

Oui je pense que c'est difficile, c'est vivre avec un toxicomane donc l'axe central de ses pensées est l'alcool. Dans le début de la reconstruction ce n'est pas facile aussi car on est encore tourné vers nous-mêmes, dans les questionnements, dans nos peurs, mais déjà je crois que l'autre reprend un peu existence. C'est pour ça qu'il faut, je crois, se protéger des alcoolisations massives, pour pouvoir aider par la suite.

J'ai horreur de cette obsession de la psychanalyse : je suis collectionneuse, ça va des antiquités à des fringues, ce n'est pas parce que mes parents sont divorcés que je suis dépensière. J'ai pu le faire et ça m'a toujours amusé, je suis extravagante, j'ai pas vu un psy pour pleurer sur mes dernières chaussures Prada, ce n'est pas la faute de mon papa ou de mon premier flirt!

😊 Je ne suis pas non plus un obsessionnel de la psychanalyse. Vous parliez d'angoisses calmées par un achat compulsif. C'était pour vous faire percevoir que pour une addiction à l'alcool, le principe est le même, on vient apaiser quelque chose en buvant. À part que l'alcool est un psychotrope, anxiolytique, désinhibant, que ça déboîte quand même un peu plus qu'une paire de chaussures 😊

En fait votre truc deviendrait gênant si vous n'aviez plus de sous et que vous vous priviez de manger, ou que vous vouliez ou déprimiez sans la possibilité d'acheter. D'ici là c'est bon pour l'emploi 😊

Citez-moi à part Chabalière et vous un autre qui a arrêté pour de bon... hélas, pas le mien, avec 20 ans d'alcoolisme derrière.

Sur ce forum il y a Salmiot, Olivier, peut-être un ou deux autres. Sur d'autres forums vous en trouveriez peut-être plus. Dans le dernier groupe de paroles où je suis allée il y a deux ans environ, il devait y en avoir 3. Et puis il y a tous ceux qui ne communiquent pas la dessus. Non nous ne sommes pas que deux !! 😊 Et pour le votre, ce n'était pas son moment, parfois on ne trouve pas...

Il était beau tout-de-même... Mais il est petit!

Je vais m'acheter une fringue, boire un coup, et voir un psy pour vous faire plaisir parce que à 20 ans j'étais amoureuse d'un mec comme Robert Plant et ça a duré 2 jours... rires

Ah ben c'est ça qui a du laisser des traces oui !! 😊

Je vous conseille le film "FLIGHT" pour rester connecté.

J'avoue l'avoir vu sur le programme hier, et heu... Je ne l'ai pas regardé 😊

Je pense que vous avez bien fait Crista de vous sauver de ça, il n'y avait pas de lien entre vous avant qu'il soit vraiment pris dedans, et je ne pense pas qu'il pouvait vous aimer pour vous sans régler pas mal de choses en lui avant.

@ Pulpette,

J'espère que ton mari tiendra, qu'il ne reste pas seul avec ça. Je pense que tu pourrais redécouvrir quelqu'un de bien. Et je veux aussi te remercier de ces mots car c'est une des choses les plus porteuses d'espoir pour moi, ça fait du bien 😊 Je te souhaite qu'il trouve son chemin et qu'il rejoigne le tien pour longtemps.

Profil supprimé - 17/06/2017 à 13h05

Bonjour,
Je voulais rajouter deux, trois choses.

Sur cette vie différente je laisse peut être l'impression que c'est facile et que je ne vis aucun moment de pas bien, que tout est abouti. C'est une évolution à palier, et celui de me libérer de l'alcool est passé, reste tout ce qu'il est venu cacher. La dernière fois que j'ai été confronté à quelque chose qui touchait mes points sensibles, j'en ai été vraiment touché, quelques jours durant, mais à aucun moment l'idée de prendre un verre pour fuir ça, ne m'est passée par la tête. Au contraire cela m'a poussé à me rebouger pour améliorer un peu le contrôle de ce truc. L'urgence n'est plus la fuite, elle devient trouver des solutions différentes pour vivre. Oui ma vie est quand même différente mais ce n'est pas lié à l'alcool, cette différence était là bien avant. L'alcool a juste permis pendant des années de vivre avec sans y penser.

Et puis avec l'arrêt, il y a des peurs fondamentales qui ressortent, celle de la mort en particulier. Alors vu que c'est une période de perception différente de ce qui nous entoure, de nous mêmes, on s'ouvre à une certaine spiritualité. Je ne parle pas là de religion, de dieux, je parle d'appréhender la vie avec un nouveau regard, trouver d'autres façons de penser que celles de notre culture. De ces découvertes peut naître un changement dans nos valeurs, l'essentiel nous apparaît un peu différent et cela parfois isole un peu aussi. On peut se croire un peu seul avec cette vision des choses, alors que ce n'est pas tout à fait le cas.

Pour votre ex...

Arrêter de boire m'a permis de me retrouver un peu, de gérer mieux ma sensibilité et de développer une certaine empathie. Mon travail m'a aussi montré qu'un comportement ne représente pas une personne.

Par exemple je vous prend à 7 ans, en isolement, chaque jour une action bénéfique est apportée par un gars en vert, et une action désagréable par un gars en rouge. Ceci un certain temps. Il y a des chances pour qu'à 20 ans vous ayez un rapport particulier au vert et au rouge. Un rapport qui pourrait aller jusqu'à vous faire changer de comportement, avoir même un comportement que l'on pourrait juger étrange.

Cela peut dire sur votre histoire mais sur vous, votre sensibilité, votre façon de voir la vie en dépassant ce traumatisme cela ne dit rien. C'est juste un comportement, guidé par une histoire, des peurs, des joies bien souvent indépendantes de la volonté d'un moment.

De premier abord votre ex ne serait pas dans mes amis, pas pour l'alcool, pour le reste. Mais si j'arrive à faire taire mon jugement, ce truc qui me fait me croire supérieur et qui est en fait souvent révélateur de mes peurs, alors je vois un comportement. Mais qui sait ce que je découvrirais de cet homme dans un dénuement complet sur quelques semaines? Quel rapport pourrait il vraiment avoir à lui, à l'autre, à la vie autour de lui? Comment serait il face à ses peurs, dans l'urgence de vivre, la faim au ventre?

Plus on a construit du vide pour cacher ses peurs, pour se trouver une identité correspondant à ce que l'on veut de nous, pour croire que l'on est, plus cela doit être difficile à enlever. Et pourtant dans les derniers moments la mort vient enlever tout ça, d'un souffle tout le superflu disparaît, il n'y aura plus de masques...

Même si on n'est pas tenu d'être tous un peu infirmière, essayer de s'ouvrir à cette façon de voir permet de mettre moins de colère, moins de jugement, et moins d'implication de soi ou cela ne sert à rien.

Il ne peut qu'avoir du mal à vous reconnaître en tant que vous, vous respecter, car il ne se reconnaît pas lui-même...

Enfin je crois ... 😊

Bonne journée

Profil supprimé - 18/06/2017 à 09h38

Flo, c'est une question personnelle à laquelle vous n'êtes pas obligé de répondre, mais je tente quand même : Comment avez-vous réussi à arrêter finalement ? Les AA, les centres addictologie, les médecins ? Ce n'est pas pour copier, je me doute qu'il y a autant d'arrêts que d'alcooliques..

Profil supprimé - 19/06/2017 à 17h06

Bonjour Pulpette,

Suite à un examen médical catastrophique j'ai été orienté à l'anpaa, j'ai pu y trouver un addictologue avec qui le courant est passé et il m'a inscrit à un centre de post cure où la place était disponible 3/4 mois plus tard. Et j'ai assimilé très vite que c'était 0 alcool pour moi, que c'était rien ou trop.

J'ai donc fait le sevrage chez moi, avec du valium. Puis, avec un super médecin généraliste, j'ai mis en place ce qui m'allait, je prenais du valium car un fond d'anxiété persistait mais des toutes petites doses, jusqu'à presque un effet placebo. Je gardais sur moi un cachet au cas où, je ne le consommait pas à chaque fois. Je n'en prenais plus avant d'aller à cette post cure.

La post cure était assez intéressante mais n'est pas allée au fond des choses, un mois après mon retour j'étais confronté à mes fragilités. Je ne comprenais rien, des sensations trop fortes, de la déprime sous-jacente qui ressort, des soucis personnels, par autodestruction un peu infantile j'ai rebu.

Pendant environ 8/9 mois j'ai fait des successions d'arrêt et de reprise, à chaque fois je rebuvais moins longtemps et rester sans boire de plus en plus. J'avais une chance c'est que mon ventre ne supportait plus grand chose et les pompiers ont dû venir me chercher alors que ce n'était pas l'ivresse qui m'avait cloué par terre.

Durant cette année cahotique j'ai été sous valium et sous anti-dépresseurs mais avec un regard très lucide dessus. Et un jour j'en ai eu marre d'avoir tous mes pics d'émotions lissés par les médicaments. Ok ça m'empêchait d'aller dans ce fond de moi qui me faisait boire mais

je ne pouvais pas non plus vivre la joie de voir quelqu'un, les regards de mon chien, un beau coucher de soleil. Et la j'en avais envie. J'avais enfin envie de revivre. Ils ont fait leur taf ces medocs pour moi, ils ont été des béquilles nécessaires.

Je n'ai pas vraiment fréquenté de groupe de parole, pendant la cure j'en ai eu un de 2 mois tous les jours 😊 Quelques assos étaient venues nous voir, je n'avais pas accroché avec la vision des aa, les autres je n'ai pas vraiment retenus. Mais bon j'ai rebu et peut-être que cela aurait empêché ça.

Pendant chacune de ces reprises de conso j'ai appris sur moi, sur ce que ça faisait en moi.

Ces moments m'ont été finalement utiles.

Pendant des années j'ai vécu mais il y avait toujours une petite vibration à la présence d'alcool, une demi-seconde, mais c'était là. Plus en déprimé, mais pas en réflexion non plus, ce que l'on me proposait comme définition de moi en tant que malade alcoolique ne m'allait pas. Je voyais bien que des gars à trois, quatre verres par jour auraient des soucis si on leur enlevait d'un coup, mais je les voyais gérer aussi d'une certaine manière. Alors j'ai un peu effacé tout ça, j'avais un chouette boulot, ça allait.

Et un jour lors d'une fête un gars vaguement connu, d'une réputation pas très cool, vient me voir et commence à me dire qu'il voudrait arrêter, qu'il me regarde souvent dans les quelques soirées où l'on se croise et que là il voulait savoir. On a discuté puis le temps est passé. Et un jour on se recroise, il avait arrêté depuis 2,3 ans mais il était enfermé dans un passé très douloureux, et il était rempli de questionnements. Alors cela m'a réveillé, j'ai cherché pour lui, pour moi, on passait des 3 heures par jour à discuter, à travers ses failles je voyais les miennes, nos similitudes malgré que nous soyons complètement différents.

Et j'ai trouvé tout ce que je dis ici dans ces recherches. Le doc des neurologues suisses a été essentiel pour moi. Puree oui, il y a une différence entre dépendance et addiction, oui n'importe qui qui boit tous les jours subira une dépendance. Puree oui, l'addiction est un processus différent dont l'alcool n'est qu'un révélateur. Oui parmi les causes qu'ils citent je peux m'en choisir 2,3 qui me correspondent parfaitement et sur lesquelles je peux agir. Mais oui c'est ça, ça me parle, et aucun besoin de me définir vis-à-vis de l'alcool, c'est autre chose qui me fait agir comme ça.

J'ai une sensibilité qui me fait ressentir les choses plus fortement que beaucoup de gens (ici je ne suis pas le seul loin de là 😊). Le stress comme les bonnes vibrations. Voilà c'est pas plus compliqué, pas besoin de malade alcoolique abstinent à vie, c'était juste un révélateur l'alcool. Et c'est juste un psychotrope, anxiolytique.

La j'avais vraiment avancé et peu de temps après on m'a offert le pouvoir du moment présent de Tollé. À un moment particulier de ma vie. Avec ce bouquin j'ai appris sur le lien entre pensées et émotions, sur la gestion des pensées et du coup des émotions. Je ne peux pas vraiment expliquer tout ça ici mais à côté de ça cela a répondu de façon concrète à un questionnement spirituel. Je suis athée et dans ma vie de tous les jours j'ai pu vérifier des principes énoncés par ce bouquin, cela m'a changé un peu je crois, je me suis plus ouvert à ce qu'il pouvait y avoir en moi. Par exemple, un jour le chien d'un ami vient me voir, je le caresse, je sens une bosse sur l'échine, il avait pris un gros coup. Je suis resté les mains dessus sans réfléchir du tout à ce que je faisais. D'un coup suees, mains vraiment chaudes, pareil là où il avait mal. Peu de temps après tout était redevenu « froid ». Le lendemain le chien sautait de partout et me faisais des fêtes comme jamais avant. Et bien ce livre m'a permis de ne pas me fermer à ça, d'essayer de le développer, d'apprendre.

Je ne suis qu'au début de tout ça, je stagne longtemps parfois, je ne gère pas tout comme je le voudrais, mes failles sont encore là, mais j'ai les clés et ça avance. Et je ne vibre plus que très très rarement à la présence d'alcool, à la vue d'un verre qui va à une bouche. Je sais qu'un verre me remettrait dans le même trou qu'il y a dix ans très très vite, mais je sais pas c'est vraiment comme si c'était affiché « came » dans mon cerveau, comme si j'avais longtemps consommé de l'opium et que ce n'était plus pour l'instant pour moi. Je dis pour l'instant car on ne peut savoir avec certitude. Le seul truc que je sais c'est que si je rebois un jour cela sera par destruction. C'est une forme de fuite...

Voilà Pulpette désolé je n'arrive pas à faire court 😊

Chacun va avoir son chemin, ses galères ou joies qui font avancer, mais vraiment l'idée générale admise et énoncée n'aide pas trop. Si, ça aide à vivre avec l'idée que tu ne peux plus boire un truc super bon, pas vraiment nocif sauf si comme toi t'es malade alcoolique. Mais ça aide pas à se libérer de l'alcool, à réfléchir sur l'addiction et surtout à la prévention. Anxiété, sensibilité accrue, gestion des émotions, voilà les grands axes à apaiser avec tout ce qu'il peut. L'alcool faut pas focaliser dessus, plus il apaisera ce qu'il sent trop fort en lui sans alcool, plus il s'en protégera. Qu'il soit franc avec lui-même, qu'il regarde ce qui l'a fait reboire. Pas dans le détail, mais qu'elles étaient les émotions, les sensations ressenties. S'il y met des mots, il pourra chercher ses clés pour apaiser ça. Et bien sûr pas de « un petit verre ça fait un mois, un an, une vie ça va aller. ». Qu'il y voit une seringue pour lui s'il faut !!

Fais lui lire le pdf des neurologues si tu peux...

Et qu'il teste tout ce qu'il peut, groupes de paroles, arts, tai chi, yoga et j'en oublie... Si il subit des gros downs faut pas hésiter, un medoc sera largement moins nocif à court terme que l'alcool ! Et son lien à vos enfants va l'aider je crois, ils vont le pousser à oser sans masque, à être lui un peu plus chaque jour.

J'espère t'avoir un peu aidé, si c'est flou demande 😊

Bonne journée

Profil supprimé - 03/08/2017 à 21h49

Bonjour à vous, un petit message pour fêter les 60 jours d'abstinence de mon mari. Un ou deux verres en soirée seulement, plus de bouteilles cachées, de soirées de mensonges ou aveux.. Je vous dois aussi ça à vous, car je pense que le fait que mon comportement ait changé l'aide chaque jour. Du coup j'ai arrêté de boire aussi, zéro alcool à la maison. Il a perdu tout son bide de bière, un vrai jeune homme... J'espère que de vos côtés ça va aussi. Bien à vous !