

BESOIN DE COMPRENDRE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 15/07/2017 à 12h17

Bonjour à tou.tes.s,

C'est mon premier message sur ce forum, et ma première visite sur ce site!

J'ai 26 ans, célibataire, je vis seule, j'ai repris des études que j'adore et travaille dans la petite restauration.

Après des années à me sentir seule, ma vie s'est tout à coup remplie avec ce travail et ces études. Je suis passée de journées à ne rien faire, être seule, à l'extrême opposé : relations sociales, moins de temps pour moi etc.

Jusque là, il n'y a rien de bien méchant, au contraire!

Seulement, à partir de mars 2017 j'ai "pété un câble". Je n'arrivais plus à gérer ce manque de temps pour moi, j'ai eu l'impression de ne répondre qu'à des obligations de la vie.

Je n'avais qu'un seul jour de repos dans la semaine et celui-ci me servait à dormir et faire mes devoirs. Pas de temps pour les amis, la famille, les activités culturelles etc.

Alors j'ai commencé à sortir après mon travail - donc après 23h - dans les bars environnant, et je buvais sans soif.

Cela me donnait l'impression de prendre du temps pour moi, de relâcher la pression, car je riais ! Je dansais, je racontais des blagues etc.

Mais jours après jours, je buvais de plus en plus. J'allais en cours avec seulement 3h de sommeil, j'enchainais avec le travail où forcément je n'étais pas très fraîche.

Alors j'ai recadré cela, car j'ai eu honte. Alors j'ai concentré mes sorties les veilles de jours de repos ou si je n'avais pas cours le lendemain matin. Je buvais jusqu'à plus tard et en quantité infernales. (Pourtant, parfois, je me dirigeais consciemment vers des boissons chaudes ou des sodas car je sentais que ma beuverie était insensée)

Je me suis alors rendue compte de ce comportement. J'ai réfléchi, j'en ai parlé à des amis, et cela m'a apaisé.

Mais dernièrement, mes cours se sont arrêtés, et je me suis retrouvée dans le vide total ! Je ne travaille que quelques heures le soir, mes journées sont longues.

Chouette, je devrais pouvoir prendre ce fameux temps pour moi, ma famille etc ?! Je n'y arrive pas, je me sens comme dans mes périodes de déprime : impossible de sortir, flemme, ne sais pas par où commencer. Que faire ?

Rebelote, je me suis remise à avoir un comportement face à l'alcool un peu destructeur .

J'ai passé une semaine en ivresse continue. Cela ne m'était jamais arrivée.

Mes amis me disaient "mais non, ce n'est rien, tu as juste bien fêté ton anniversaire va!" mais je n'arrive pas à partager ce point de vue. Malgré cela, je continue à boire.

Je me rend seule dans les bars après mon travail, sous prétexte que je connaisse les barmans et certains habitués, je bois toute la nuit.

Ce qui m'a poussé à me poser des questions sur mon comportement a été qu'il y a deux jours, je suis encore sortie seule. En effet j'ai croisé des amis, mais encore une fois, je n'arrivais pas à m'arrêter. Pourtant, je pensais à commander des sodas ou jus de fruits, mais je continuais avec l'alcool.

Et concernant mon comportement, je ne suis jamais agressive ou dangereuse avec les autres, mais j'ai un débit de paroles infernal et surtout.... Je mens ! J'extrapole, j'invente, je dis des choses vraies aussi, mais je mens énormément, ou alors je parle de certains soucis à mon travail (qui sont minimes, mais concentrés vu la manière dont je les racontes).

J'en parlais à un ami et surtout, un client qui se rend à mon travail!

Le lendemain, j'ai transpiré de honte. J'ai encore honte.

Je ne comprend pas mon comportement.

Je sais que je devrais plutôt rentrer chez moi calmement, réduire ma consommation, commander des boissons chaudes ou ne pas boire quand je ne le veux pas. Mais je ne le fais pas.

Et surtout, je ne comprend pas pourquoi je mens autant quand je suis ivre.

Ce message était un peu long, il n'y a pas vraiment de question mais j'aimerais échanger avec vous de cela, afin de comprendre.

Peut-être vivez-vous sensiblement la même chose et cela nous permettrait d'en parler ?

A bientôt,

4 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 17/07/2017 à 14h49

Bonjour Apfel45,

Je ne vis pas la meme chose mais je peux te donner des clefs pour comprendre les phenomenes d addictions.

Ce doc m a ete tres utile http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience_broch_definitive-2.pdf, c est un peu vulgarisé mais si tu ne comprends pas je pourrais te dire ce que j en ai retiré.

Après dis toi que l'alcool est un psychotrope comme la plupart des autres, il entraîne une dépendance chez tous les consommateurs réguliers, il change les comportements, c'est une drogue quoi 😊
Il est anxyolitique, il endort certaines parties du cerveau, créant ainsi de l'inhibition. On se libère, nos barrières s'effacent, ce que l'on retient peut se dévoiler.

Tu peux regarder ce que tu trouves sur les mensonges sur le net, et peut être que l'alcool libère cette part de toi, une image à protéger..
Ca peut être intéressant aussi pour toi d'aller parler de ça avec un professionnel, de n'être pas seule avec ça. De plus cela peut te rapprocher de personnes qui pourront t'aider si tu ressens le besoin de changer ta consommation. Dans des structures comme les centres spécialisés cités sur le site, ou des associations comme l'Anpaa tu peux trouver une écoute et des conseils gratuitement.

En espérant t'avoir aidé un peu, bonne journée...

Profil supprimé - 20/07/2017 à 12h16

Bonjour Flo66,

Merci pour ta réponse. Je vais lire la brochure que tu m'as donnée, ça peut être intéressant.

En tout cas, depuis que j'ai écrit, j'essaie de faire bien plus attention à ma consommation. Je pensais que ça allait être facile, mais parfois je sens que je dois me forcer à ne pas me tourner vers un verre d'alcool.
Mais j'en tire une satisfaction énorme quand je passe 24h sans un seul verre.
Je ne sais pas combien de temps je vais tenir ainsi, mais je ne m'empêche pas non plus de boire un verre : lentement et durant un repas...

Voilà voilà

Profil supprimé - 20/07/2017 à 13h06

Bonjour Apfel,

Je t'ai lue mais je n'ai pas bien compris si tu te reconnaissais alcoolique ou pas et si tu avais le désir d'arrêter de boire ;
Moi je suis alcoolique abstinent et A.A. Seul je n'ai pu m'en sortir et c'est seulement lorsque j'ai eu rejoint cette fraternité des A.A. que j'ai réussi à me libérer de cette addiction .

Es-tu alcoolique ? Si tu réponds honnêtement à ce questionnaire , peut-être y verras-tu plus clair

AVEZ-VOUS UN PROBLÈME AVEC L'ALCOOL ?

1. Avez-vous déjà résolu d'arrêter de boire pendant une semaine ou deux, sans pouvoir tenir plus que quelques jours ?
oui non
2. Aimerez-vous que les gens se mêlent de leurs affaires concernant votre façon de boire qu'ils cessent de vous dire quoi faire ?
oui non
3. Avez-vous déjà changé de sorte de boisson dans l'espoir d'éviter de vous enivrer ?
oui non
4. Vous est-il arrivé au cours de la dernière année de devoir prendre un verre le matin pour vous lever ?
oui non
5. Enviez-vous les gens qui peuvent boire sans s'occasionner d'embêtements ?
oui non
6. Avez-vous eu des problèmes liés à l'alcool au cours de la dernière année ?
oui non
7. Votre façon de boire a-t-elle causé des problèmes à la maison ?
oui non
8. Vous arrive-t-il, lors d'une soirée, d'essayer d'obtenir des consommations supplémentaires parce qu'on ne vous en donne pas suffisamment ?
oui non
9. Vous dites-vous que vous pouvez cesser de boire n'importe quand, même si vous continuez à vous enivrer malgré vous ?
oui non
10. Avez-vous manqué des journées de travail ou d'école à cause de l'alcool ?
oui non
11. Avez-vous des trous de mémoire ?
oui non
12. Avez-vous déjà eu l'impression que la vie serait plus belle si vous ne buviez pas ?
oui non

Si tu as répondu oui à au moins 3 ou 4 questions, il y a de fortes chances que tu le sois et comme on dit chez A.A., alcoolique un jour , alcoolique toujours . Tes réponses t'appartiennent .

Si tu es un peu intéressée par le programme de rétablissement des A.A., je te glisse ici la Première Etape . Autant savoir , ça peut servir dans le futur.

Première étape

Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nos vies étaient devenues incontrôlables.

I - L'objectif principal de la première étape consiste en la description de l'aspect physique de l'alcoolisme ; toutefois, l'on y trouvera également des considérations générales sur l'alcoolisme.

II - Qu'est-ce que l'alcoolisme ? Une maladie.

1 - que contractent des hommes et des femmes qui présentent une sensibilité physique à l'alcool (sorte d'allergie) due à une absorption répétée et une obsession mentale (sorte d'envie irrésistible) qui pousse à boire sans prendre garde aux conséquences.

2 - qui revêt un caractère unique du fait qu'elle affecte le physique, le mental et le moral.

3 - dont le développement est progressif, c'est-à-dire qui va en s'aggravant. Au début, l'alcool est consommé comme un remède à l'angoisse mais celui-ci est progressivement remplacé par un besoin obsessionnel de boire.

4 - qui est incurable. En d'autres termes, il s'agit d'une maladie que l'on ne guérit pas dans le sens où guérir voudrait dire que l'on pourrait reboire un jour normalement.

5 - qui peut être stabilisée dans la mesure où l'abstinence complète est observée.

6 - qui est reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.). L'alcoolique ne doit plus être considéré comme un individu sans volonté, mais comme un malade qui peut acquérir une stabilisation heureuse.

III - Comment se reconnaît-on alcoolique ?

1 - L'on doit se reconnaître alcoolique à partir du moment où l'on constate que l'on a perdu le contrôle de sa consommation; c'est-à-dire lorsque l'on a perdu sa liberté de choisir de boire ou de ne pas boire.

2 - Il nous faut donc constater et admettre notre impuissance devant l'alcool; celui-ci est devenu notre maître.

3 - Seul l'alcoolique peut se déclarer comme tel; il n'y a que lui qui puisse juger s'il a perdu sa liberté vis-à-vis de l'alcool.

4 - La perte de contrôle de la consommation n'est pas nécessairement liée à une consommation excessive d'alcool, on peut être alcoolique sans nécessairement s'enivrer. Ce qui compte, c'est que l'on devient dépendant de l'alcool.

5 - A côté d'alcooliques qui boivent tous les jours, il existe des alcooliques cycliques; ceux-ci boivent par périodes, qui d'ailleurs ont tendance à se rapprocher avec le temps. Ils se différencient des buveurs normaux par le fait que (comme les autres alcooliques) une force aveugle les pousse à boire de manière anormale et contre laquelle leur volonté et leur raison peuvent de moins en moins.

6 - Les "manières de boire" sont parfois différentes: ainsi, les hommes boivent parfois pour se sentir à l'aise en société ou pour vaincre une timidité

- les femmes semblent boire pour s'évader, rêver, être bien. Nous essayerons dans les chapitres ultérieurs de mieux préciser ces aspects différents.

7 - Un certain nombre de comportements peuvent être signes de dépendance; tous ces comportements ne sont cependant pas communs à tous les alcooliques.

- a) rechercher des occasions de boire ou des prétextes (parfois contradictoires):
- b) boire pour oublier ses problèmes (vrais ou faux), ses inquiétudes, pour se "remonter"
- c) manifester des pertes de mémoire ;
- d) boire en cachette: l'alcool devient un souci pour le buveur ;
- e) cacher sa consommation et prendre un "acompte" par peur d'en être privé ;
- f) éviter de parler de la boisson - ne pas accepter que l'on en parle - se fâcher lorsque l'on parle de sa consommation - tendre à s'isoler;
- g) ne plus goûter ce qu'il boit; avaler uniquement pour en sentir les effets;
- h) boire le matin pour se retaper; c'est l'apparition de la phase de non-retour. Démoli l'alcoolique ne peut entreprendre une autre journée sans apaiser ses nerfs surexcités et se remettre d'aplomb par une consommation matinale au lever, parfois au lit.

IV - De la thérapie des Alcooliques Anonymes.

1- Contrairement à d'autres approches qui se cantonnent à traiter un aspect de la maladie alcoolique, les A.A. ont mis au point une méthode de relèvement, fruit de l'expérience vécue, qui s'attache aux trois aspects de la maladie (physique, mental, moral)

2- Puisque d'une part, il s'agit d'une sensibilité physique à l'alcool, l'abstinence complète s'impose. Les A.A. apprennent donc à ne pas prendre le premier verre (celui qui déclenche le processus) et à vivre 24 heures à la fois.

3- et puisque, d'autre part, il s'agit d'une obsession mentale, ils développent au cours de leurs réunions la thérapie de groupe et proposent un programme de relèvement spirituel.

4- L'originalité de cette thérapie consiste à substituer à une privation un nouveau mode de vie, qui favorise ainsi une abstinence heureuse et durable, permettant le retour à une existence normale.

5- Les A.A. ne sont pas des gens qui ne peuvent plus boire : ce sont des hommes et des femmes qui ont choisi librement de ne plus boire et qui en sont heureux.

V - Description de la maladie alcoolique dans ses aspects physiques.

1 - L'absorption d'alcool et son augmentation graduelle engendrent des désordres physiques et nerveux nettement défavorables au bien-être et à la santé.

2 - L'alcoolique ne s'aperçoit pas toujours de l'état de sa dégradation physique : sa mentalité faussée par l'alcool l'empêche de se voir tel qu'il est.

3 - Nous ne tenons nullement à rédiger un traité de médecine. Nous tenons simplement à signaler, d'une part l'apparition de signes pathologiques observables par l'alcoolique, et d'autre part à signaler des maladies dont l'alcool est souvent le facteur déclenchant principal.

4- La destruction physique est parfois très rapide, parfois celle-ci prend des années; c'est ainsi que certains ont la "chance" d'arrêter l'esclavage de cette drogue avant d'avoir connu des délabrements physiques importants

- c'est pourquoi tous les alcooliques n'éprouvent pas tous les symptômes ou maladies signalées.

5- a) Troubles du système digestif:

- apparition de nausées au saut du lit avec vomissements douloureux, de diarrhées brutales.

- le foie, filtre de l'organisme, s'engorge progressivement et cela peut se terminer par une cirrhose dont on ne perçoit l'existence que des années après son début.

b) Troubles du système cardio-vasculaire:

- danger de péril hémorragique: la déficience du foie peut entraîner une coagulation du sang retardée ou insuffisante.

- probabilité plus importante d'infarctus ou de myocardite (appelé aussi "le gros cœur de l'alcoolique")

c) Trouble hormonal: atteinte thyroïdienne, caractérisée par l'apparition de sueurs, tremblements, excitabilité, peau desséchée.....

d) Troubles de la vision: influence négative sur l'acuité visuelle et difficulté progressive à distinguer les petits objets, comme les lettres imprimées par exemple.

e) Troubles du système nerveux:

- il y a la fréquente dépression nerveuse, que l'alcoolique attribue à ses "problèmes" alors que la cause principale en est l'abus d'alcool.

- l'alcool, super-absorbant vitaminique, allié à une malnutrition fréquente, entraîne des répercussions rapides et graves sur le système nerveux.

- apparition de lésions du système nerveux périphérique (polynévrite) caractérisées par des fourmillements des pieds et des jambes, des insomnies

bullet faut-il parler du délire alcoolique (pré-delirium tremens) si douloureux et avec son cortège d'hallucinations visuelles terrifiantes ?

bullet enfin, faut-il parler des psychoses alcooliques occasionnant des destructions cérébrales irréversibles pouvant conduire à la folie ou à la mort.

V. - Le rétablissement physique.

1. La première condition pour envisager un rétablissement physique sérieux est l'arrêt complet et durable de la consommation d'alcool.

2. Nombreux sont ceux pour qui l'abstinence totale suffit, après quelques jours de tremblements ou d'angoisses, à démarrer un "miracle" complété par la pratique du programme A.A..

3- a) Pour certains, dont l'état de délabrement physique est important, l'intervention du médecin doit être envisagée. Il ne faudrait pas qu'une mauvaise condition physique compromette des chances de rétablissement.

b) Cependant, il faut savoir qu'une cure hospitalière n'a jamais guéri un alcoolique. Celle-ci doit être considérée uniquement comme une remise en forme physique qui doit être suivie, pour être efficace, d'une adhésion à un groupe du genre A.A. La cure doit être une sorte de tremplin de départ.

4- a) Le choix du médecin est d'importance.

b) Le médecin peut, par une cure vitaminique et parfois par un support médicamenteux passager, améliorer l'état de l'organisme, qui souvent se trouve en état d'hypovitaminose, et parfois l'arrêt de la consommation d'alcool peut entraîner une impression dépressive passagère.

c) Toutefois, il est important d'avertir le médecin pour qu'il ne prescrive pas de médicaments qui ne conviendraient pas à notre allergie à l'alcool ; il ne faudrait cependant pas nous installer dans une nouvelle dépendance

ne pas substituer une drogue par une autre.

VII. - L'expérience a démontré que le rétablissement de l'alcoolique dépend des conditions suivantes:

- 1- Éprouver un désir sincère et permanent d'arrêter de boire.
- 2- Admettre son impuissance devant l'alcool, poison lent et mortel pour lui, et se reconnaître alcoolique.
- 3 - Nous considérer comme des malades, venus aux A.A. pour y suivre un traitement.
- 4 - S'appliquer à comprendre et à connaître la maladie alcoolique qui affecte le physique le mental et le moral.
- 5- Croire au programme A.A. et mettre celui-ci en pratique, pour se prémunir contre le danger d'un retour à l'alcool.
- 6- Croire que nous pouvons acquérir une abstinence heureuse, tout en sachant que nous ne pourrions plus jamais boire de l'alcool.

Merci à Flo pour son lien et bon courage à toi . Faut que tu saches qu'il st possible de vivre et bien vivre sans alcool . Il n'est jamais trop tôt .

Profil supprimé - 21/07/2017 à 08h40

Bonjour Apfel45. Avant de se déclarer malade alcoolique, il vaudrait mieux chercher l'origine de ton problème plutôt que de masquer le symptôme. Dans ce que tu racontes, je vois que tu cherches du temps pour toi et quand tu en as tu ne sais pas quoi faire. A chaque fois l'alcool devient la solution pour décompresser ou pour t'empêcher de penser quand tu as le temps. Pourquoi tu mens quand tu as trop bu, tout simplement parce que tu n'es pas en accord avec toi-même. Mentir te permet de créer un personnage. Je ne vois rien dans ton message qui parle d'une activité plaisir pour toi qui occuperait favorablement ton temps libre et te permettrait de décompresser quand tu es en sur-booking. Danse, sport, balade en groupe, bénévole en association (c'est bon de se consacrer aux autres), club photo, théâtre, le site OVS (On va sortir),... Il y a plein d'idées. Un petit suivi psychologique (sans médocs) peut être utile. Il y a des associations gratuites qui peuvent t'accueillir et t'aider. L'alcool n'est peut-être pas le problème. Il ne faut pas prendre le problème par la fin. Profites d'être seule (si j'ai bien compris) pour mettre en place ta vie, ça t'aidera pour tout le positif qui t'attend.
