

JE SAIS PLUS PAR OÙ PRENDRE LE PROBLÈME !

Par **Profil supprimé** Posté le 12/01/2018 à 22h41

Bonjour à tous.

Je suis Emmanuel, 44 ans, célibataire, vivant seul, papa d'un garçon de 10 ans, que je n'ai que tous les 15 jours, et la moitié des vacances (voir plus quand je le désire si il le veut lui-même !).
Travailleur indépendant depuis 2 ans, suite à une vie professionnelle triste et sans avenir, je me suis mis à mon compte en tant que garagiste, seul et sur un site rural en demande ! Seul soucis, ne voulant en aucun cas engager du personnel, de peur de ne pas pouvoir le payer, je fais tout moi-même ! Mécanique, comptoir, clients, devis, facturation et même comptabilité ! Du coup de grosses journées de 15 heures !

Là - dessus, je rajouterai beaucoup de lacunes psychologiques antérieures ! Échecs familiaux enfance, échecs construction vie "normale", échecs sentimentaux, et une situation actuelle, financière, familiale, professionnelle, et "dans ma tête", au bord du gouffre en permanence et qui hante mon esprit !

Après, concernant mon alcoolisme, il n'est pas d'aujourd'hui ! Déjà, élevé dans une famille et un environnement où l'alcool est présent au quotidien, des situations professionnelles (ancien militaire engagé), et vivant dans un milieu rural , où l'alcool fait parti du quotidien, aujourd'hui, il est quotidiennement, ma "seule porte de sortie logique" , pour faire reposer mon cerveau chaque soir !

En gros, ma situation est sur le fil depuis de trop nombreuses années !

Récemment, le 3 novembre, j'ai été hospitalisé en urgence pour "insuffisance cardiaque grave" ! J'ai été pris en charge à merveille, envoyé en rééducation en clinique, mon coeur a été repris en charge ! J'ai eu peur, très peur, pas pour moi, juste à l'idée de ne plus revoir mon fils ! Il m'a aidé dans mon coeur, juste pas son existence ! Juste avec la pensée de son visage ! C'était très fort ! J'ai balisé comme jamais dans ma vie (et Dieu sait qu'elle a été mouvementée, compliquée, souvent dure !) !

Donc durant 2.5 mois, durant la fin d'année, durant une rééducation très bien faite et motivante, j'ai récupéré suffisamment d'efficacité cardiaque, pour éviter toute opération interne, et grave ! J'ai arrêté le tabac, et je tiens en Vapotent, (suite aux conseils des toubibs cardiologues) mais par contre, j'ai rechuté à l'alcool ! Les docteurs, m'ayant autorisé un demi verre de vin rouge par repas, j'ai extrapolé en m'en servant de prétexte pour en abuser ! Cela fait une semaine, que je consomme 1.5 bouteille de vin rouge chaque soir ! Cela m'enivre pour "éteindre" mon cerveau, mais le matin, j'ai peur, je culpabilise , et je ne suis en aucun efficace avant 10h ! Tout rejaillit dans ma tête, les soucis et manques, mais rien que de me sentir "une merde", me jette au fond de nouveau ! Après, en mangeant vite fait , sans rien boire, à midi, l'après-midi, je redeviens efficace à 100% ! Et lors de ma période d'abstinence de 2 mois, j'étais à 200% ! Mais là, de nouveau, je suis dans un état d'esprit " j'en peux plus, j'ai envie de plus être là ! " Ailleurs, mais plus là ! J'arrive pas à imaginer vivre un jour sans appeler ou penser à mon fils, mais j'arrive à imaginer partir vivre en Afrique ou plus loin ! Si je quitte tout, mon pays, mon histoire, mon vécu, peut-être arriverais-je à trouver de la sérénité ! Encore une fois, "fuir" ; comme j'ai fait toute ma vie ! Mais je suis bloqué pour une seule personne ; mon fils ! Que j'aime plus que tout ; moi, les "autres", la famille et tout ce qui m'entoure dans la vie ! Je pense qu'à lui, 24h/24h ! Il est tout ce qui compte dans ma vie ! J'ai pas d'argent, pas trouvé le "vrai" amour, pas d'ambitions démesurées, et il représente tout ce qui "restera" de moi. Et il m'aimera jusqu'à la fin de ses jours ! Et y'a que cela qui est important ! Le resteEt du coup, chaque fois que je "re-baisse" un peu les bras, je replonge ! Je me saoule, et je dors bien ! Le schéma classique , en somme , mais je m'avoue vaincu ! J'ose pas aller voir mon toubib, qui est persuadé que tout va bien ! Juste parce que j'ai tout fait pour l'en convaincre, et j'ai honte aujourd'hui Bref, beaucoup de choses seraient à dire , mais j'en finis plus Merci à vous, de me lire, m'écouter, et comprendre de quoi je parle. Merci. Manu

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 15/01/2018 à 17h24

Bonjour Manu,

Il y a pas mal de choses dans ton message et j'espère que de l'avoir écrit te fait déjà un peu de bien.

Même si tu dois avoir l'impression que tout se mélange un peu, il y a des clefs à ta portée pour remettre un d'ordre dans tout ça. Je vais être assez direct car tu l'es avec toi-même, que la vie l'a été aussi et que parfois il ne faut pas laisser trainer les choses trop longtemps.

L'alcool est un anxiolytique et oui il permet parfois de vivre, d'avoir la sensation de survivre à des situations qui nous renvoient des sensations très ou trop fortes. Le problème c'est que c'est aussi un psychotrope qui modifie les réactions du cerveau en profondeur, qui change les réactions, qui crée une force de consolo de l'anxiété supplémentaire, des états dépressifs. Il met des chaînes avec de gros boulets au bout et au final nous enfonce plus dans la merde qu'il nous tient la tête hors de l'eau...

Tout plaquer pour un ailleurs, tu le ressens ce serait peut-être une fuite, et, certains l'ont chanté, tu ne peux fuir de toi-même.

Tu vois dans tous tes mots, je perçois une certaine intelligence, un regard particulier et lucide sur ce qui t'arrive.

Alors ici le probleme numero un a regler, et en ecrivant ici tu en as conscience je pense, c est l alcool.

Ton probleme cardiaque a eu cette consequence, tu as pu vivre un temps sans et apprecier a sa juste valeur ce moment. C est important car tu peux y trouver une source de motivation puissante.

Les cardiologues aussi bons soient ils, ne sont pas addictologues, et effectivement un demi verre de vin peut, grace aux polyphenols, aider dans les soucis cardiaques. Par contre c est remettre en route les processus qui nous amenant a boire sans trop de contrôle. Et pour cet effet sur le cœur il suffit de boire 3 fois plus de jus de raisin que ce qu ils preconisent en vin et tu as le meme resultat sans le probleme alcool ^^

Je comprend que tu ressentis de la honte vis-à-vis de ton toubib mais dis toi que c est avant tout a toi que tu as »menti». Et la tu as déjà dépassé ca en ecrivant ici, lui est medecin et son souci majeur cela sera de t aider.

Mais si cela te semble vraiment trop difficile tu peux a travers les centres mentionnes sur ce site, ou avec des associations comme l anpaa rencontrer toubibs, addicts, pys specialises dans les problemes de dependance ou d addiction.

Avec eux tu pourras voir ce qui serait le mieux pour toi pour envisager une diminution ou un arret de l alcool. Arreter l alcool c est aussi se priver d une dose d anxiolytique, les problemes passes peuvent revenir nous percuter, car notre conso etait un bouclier a tout ca. Encadrer l arret avec des medocs de facon consciente est parfois tres utile. Le valium n est pas une panacee mais il peut permettre un temps de ne pas reprendre les alcoolisations de facon mecanique.

Le plus beau cadeau que tu peux faire a ton fils c est de commencer par ca, faire les choses pour toi ; en essayant de t aimer assez pour arreter et inscrire ca dans la duree, c est tout ton amour pour lui qui sera multiplié. Le faire juste pour lui ca serait peut etre lui faire porter une responsabilite assez lourde en cas de reprises...

Paradoxalement le fait de s avouer vaincu est une tres bonne chose. Cela veut dire que tu es prêt a enfin accepter une aide, qu enfin tu te dis que ce rapport a l alcool est une chose vraiment problematique et dangereuse, et ca ca fait du bien, profondement du bien.

Sans alcool la vie ne sera pas tout de suite magnifique, le parcours pour se reapprendre peut etre long mais par contre tu auras toute la capacite, la lucidite pour prendre tes problemes un a un et y trouver des solutions.

Avec alcool, tu auras besoin d augmenter les doses pour ressentir les memes effets, ton boulot sera de plus en plus hard, l etat a 100% va passer de quelques heures a rien, tes reactions, tes jugements seront de plus en plus faussés par la prise de ce produit... J ai fais un an de meca moto, et un jour les flics ou un expert je sais plus, sont venus au garage car un gars s était tue sur l autoroute et on venait de lui changer un pneu. Ce n était pas la cause de l accident mais cela m a marque quand a la responsabilite possible de ce taf...

Si tu es la encore avec tous ces passages hard de ta vie, avec toutes ces experiences ce n est peut etre pas pour rien et il est encore temps d agir. Zappe la honte, que ce soit dans la dependance ou l addiction tu n as aucune culpabilite a avoir sur ta conso, sur le fait de la minimiser aupres des toubibs, ce que ca fait dans nos cerveaux est independant de notre volonte !!! Sers toi de cet etat d abandon pour aller chercher de l aide, ton corps, ton cerveau connaissent déjà le plaisir d une vie sans alcool...

Ne lis pas de jugement dans mes mots il y en a pas, et ta vie, tes decisions n appartiennent qu a toi. Apres quelques annees sans cette drogue je peux juste, comme quelques autres ici aussi, te dire que c est possible et que ca vaut la peine. Et a tes mots je peux sentir qu il y a derriere toutes les blessures quelqu un de bien, alors fonce, reapprends a t aimer, a te decouvrir, tu le merites.

Courage, un appel, une prise de rendez vous et c est peut etre une vie qui change.

Ps : Dans les assos comme l anpaa il y a aussi des soutiens sociaux, tu pourras peut etre trouver des solutions pour les problemes de personnels ou financiers. Quand j ai fait ma formation bep cycles on était une promo de stagiaires adultes, avec déjà quelques experiences, et on ne coutait rien au patron pendant un an...

Olivier 54150 - 15/01/2018 à 21h21

Bonjour Manu. salut Flo.

quoi r'ajouter à ce qu'a dit Flo ? pas grand chose. Il est pénible pour ça. (sourire)

Donc oui, l'amour des enfants est un bon moteur. Mais pense à toi avant tout. De toute façon ton fils sera heureux si t'es heureux, serein, et sobre. C'est la logique même.

Comme Flo à presque tout dit je te joint quand même mon lien d'un petit site que j'ai fait sur le sujet avec pas mal d'info. A bientôt ...Oliv

<http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Profil supprimé - 16/01/2018 à 10h58

Bonjour Manu,

Salut Flo, salut Oliv,

Je rejoins Oliv, Flo a toujours les mots justes et une grande expérience pour ce qui est de revenir de loin et de s'en sortir tel qu'il l'a fait.

Je vais tenter de rajouter quelques petites choses à mon tour 😊

Lorsque je suis arrivée sur le forum, début octobre (ça n'est pas très loin) j'étais comme toi, au bord de l'abîme, me sentant perdre pied chaque jour un peu plus (tu peux lire mon témoignage ou quelques discussions sur mon fil "meilleur ennemi" pseudo Almarita), mon

histoire est hard aussi et j'arrivais au point de non retour.

Mon premier pas dans le mieux a été d'écrire mon histoire ici, ce fut une première prise de conscience et une première libération, comme tu le fais aujourd'hui. Je me suis laissée porter par les conseils de Flo, d'Oliv, de Salmiot car j'ai pu découvrir derrière leurs mots des montagnes d'espoir, un soutien formidable et des humains à l'écoute, moi qui avait presque perdu foi en l'humanité.

J'ai un fils aussi, que j'ai quasiment élevé seule, il a été "le moteur" essentiel pour que je ne perde pas pied dans ma vie, c'est un adulte aujourd'hui et il me rend bien tout l'amour que je lui ai porté. Ton fils est tout pour toi comme tu le précises, c'est un sentiment merveilleux et puissant qui te permettra j'en suis sûre de trouver la force nécessaire pour refaire surface. Et pour lui, et pour vous deux, tu as déjà fait le pas d'écrire ici, de surcroît avec une grande lucidité sur ta situation, sur ton état de santé, et c'est ce qu'il faut retenir sur ton désir de sortir de ce carcan, ce cercle vicieux qu'est l'alcool.

Je ne reviendrai pas sur les mécanismes destructeurs de cette drogue et de ses conséquences, parfaitement expliqués par Flo 😊

ce que je voulais t'apporter à mon tour comme d'autres l'ont fait pour moi ici, c'est la certitude que tout va beaucoup mieux sans alcool. Tu abordes tes difficultés d'une façon radicalement différente, et c'est alors que tout s'enchaîne positivement. Je ne dis pas que c'est aisé, il y a des rechutes de moral, mais l'important est de commencer par en prendre conscience, ce que tu fais en témoignant ici.

Comme dit Flo, zappe ta honte, tu as remarqué à quel point les équipes soignantes qui t'on prises en charge pour ton insuffisance cardiaque ont été formidables, les médecins savent également qu'un retour dans l'alcool n'est pas un acte isolé qui t'es exclusivement réservé 😊 Ils ne te jugeront pas, et pourront d'autant plus te comprendre et t'aider si tu leur dit la vérité.

Je ne bois plus depuis un mois 1/2, ça n'est certes pas beaucoup, mais chaque jour de plus est une victoire, et je peux t'assurer que tout a radicalement changé depuis dans ma vie. Mon mieux être a impacté positivement tout mon entourage, et tu verras comment tous les moments passés avec ton fils seront encore plus merveilleux, les enfants ressentent tout et il a sûrement besoin d'un papa épanoui.

Je te souhaite de tout coeur de poursuivre dans cette voix, de t'aimer, de prendre soin de toi et de revenir sur le forum pour nous tenir informés de tes avancées.

A bientôt de te lire Manu.

Courage

Laurence
