ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE N'EN PEUX PLUS, IL FAUT QUE J'ARRÊTE....

Par marielucia27 Posté le 22/01/2018 à 12h32

Voilà 2 ans que je suis inscrite, ou presque... Lorsque j'ai vu que mon premier post remontait à 2016, je n'y ai pas cru...Voilà donc 2 ans que je veux arrêter de me retourner la tête et que je ne m'arrête pas. Je dirais même que c'est de pire en pire...
Si, tout de même, un petit côté positif, j'ai totalement arrêté de consommer en semaine. Il y a peu de temps, je buvais environ une bouteille de vin tous les soirs et bien plus en week-end. En ce moment, je vais donc au boulot l'esprit clair. Mais en soirée, c'est juste impossible.

Ce forum m'a pas mal aidée, je dois dire, la lecture des témoignages aussi. En juin 2017, j'ai donc prit RDV dans un CSAPA. J'attendais énormément de ce RDV. Hélas, ça a été un échec. Mon interlocutrice, bien que parfaitement aimable et sympathique, avait une méthode de prise en charge selon moi un peu "légère"... Conseils que j'avais déjà appliqués de moi-même un millier de fois, retards pérpétuels aux RDV, je l'ai donc vu 3 ou 4 fois. Ca m'a au moins permis de parler, sans peur du jugement, ça m'a libérée, je ne vais pas dire le contraire. La dernière fois que je suis venue au CSAPA, je me suis annoncée à l'accueil. La jeune fille a prit un air totalement embarrasé en m'informant que ma conseillère avait un RDV à l'extérieur, que j'aurais dû être prévenue de l'annulation, ce qui bien sûr, n'a pas été le cas. Je suis repartie en refusant de programmer une nouvelle date. J'ai trouvé leur organisation très "je m'en foutiste"... On ne va pas dans un CSAPA comme quand on va acheter du pain, je regrette donc un peu le manque de considération des patients.

Du coup, ma seule volonté est totalement insuffisante. Je ne bois plus mes apéros d'après le boulot, mais je bois par litres entiers en soirée, je me ridiculise, je tombe. Mes amis sont assez buveurs eux aussi et il nous arrive de boire de 19h à 7h du matin. J'ai 35 ans passés et je supporte les lendemains de soirée de plus en plus mal. La tête qui pèse une tonne, la dépression, les idées noires, les vertiges, la culpabilisation... Je me hais de plus en plus lorsque je suis ivre. Je parle trop, trop fort, j'essaie d'attirer l'attention, je dis des conneries, en plus, mon Dieu que j'ai honte...

J'avoue aussi que ma mère, mon frère et ma soeur boivent pas mal aussi, donc les soirées familiales ne sont pas mieux. Heureusement, mon conjoint ne fume pas, et boit à peine. Je ne suis donc pas trop tentée chez moi. Même si, après certaines journées de boulot, ça me titille. Je travaille dans le social (le comble) donc j'absorbe pas mal de souffrance humaine, le rythme est très très soutenu, et c'est difficile de se contenter d'un café certains soirs. Mais je m'y tiens...

Donc je vais retenter l'expérience en prenant RDV dans un autre CSAPA. Il y a un médecin là-bas pas mal réputé. J'avais déjà voulu le rencontrer, et lorsque je suis arrivée à l'heure du RDV, je me suis aperçue qu'il y avait encore 2 bonnes heures d'attente... Ca m'a découragée et je suis partie. J'ai de nouveau RDV avec lui le 24 février. A l'accueil la dame m'a prévenue que si je ne me présentais pas à celui-ci, ce serait la dernière fois... Soit, je comprends. J'espère donc que ce sera la bonne. Attente ou pas, je prévoirai d'emmener un bouquin et je ne m'enfuirai pas comme une voleuse. Merci de votre lecture, et n'hésitez pas à me faire part de vos expériences, ça aide bien. Courage à vous tous.

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 23/01/2018 à 20h18

Bonjour,

Juste quelques mots, car je n ai plus trop de temps pour ce soir, pour te dire que oui, quand on arrive en demande d aide de ce type nous sommes tres fragiles alors un simple mot de travers, du retard peut nous faire abandonner. Mais c est aussi du a la puissance de ce psychotrope et le cerveau trouve dans ces aleas un bon moyen de nous faire revivre tout ce qui nous relie a l alcool, et une justificarion a la fuite de ce moment que represente l arret.

Alors oui prends un bouquin, meme deux, et si ca passe pas avec ce medecin reputé et bien vois en un autre. L important ca va etre essentiellement toi, ta motivation a ne plus vivre tous ces moments de merde.

J essaierai de prendre un peu plus de temps pour developper tout ca un peu plus.
Bonne journee et courage, ne lache pas l affaire, tu peux t offrir la une renaissance...

marielucia27 - 24/01/2018 à 12h51

Merci Flo66 de ta réponse et de tes encouragements.
Oui, je pense que ce RDV du 24/02 sera le bon, je vais m'y tenir. Et puis je n'ai pas le choix, encore une annulation de ma part et le médecin ne m'acceptera pas...
Pour samedi qui vient, là, je vais essayé de ne pas boire du tout, mais rien que l'idée me noue le ventre. Quand je commence à parler de mon envie d'arrêter de boire, les gens ne me prennent pas au sérieux, et me demandent tout de suite si je suis enceinte... (J'aimerais bien, mais ça n'arrive pas, et je pense que ma conso de clopes et d'alcool y est pour quelque chose.)

Alors du coup, je me suis demandée, comment ne pas me sentir trop "à part" durant cette soirée... Je sais d'avance que je ne tiendrai pas à l'eau gazeuse ou au soda pendant que tout le monde est au crémant. C'est psychologique. J'ai donc acheté du vin sans alcool et je voudrais acheter de la bière sans alcool aussi.
J'ai bien vu sur des forums que par contre, ces produits étaient extrêmement décriés. Que ça entretenait du réflexe, qu'il y avait toujours une dose infime d'alcool, mais une dose quand même... Q'il fallait casser définitivement le rituel... Je suis bien consciente de cela et je pense que les détracteurs ont raison, mais....
C'est justement ce rituel, dont je me passe difficilement. Alors oui, c'est vrai que c'est du superflu, que c'est "faire comme si", mais, est-ce que cela permettrait selon vous, de se détacher moins violemment de l'alccol ? Qu'en pensez-vous ? (Bon, j'avoue que la commande est passée de toute façon, et que le vin sans alcool arrive en carton de 6 demain... J'espère que le goût n'est pas trop immonde, sinon tant pis, ça restera au garage.)

---

patricem - 24/01/2018 à 15h44

Bonjour,

plusieurs points :
- il n'y a pas que le côté rituel. Certaines bières sans alcool peuvent contenir jusque 2,5 degrés. Donc deux canettes reviennent à un canette de bière normale. Et comme cela vous est vendu sans alcool, vous pouvez vous retrouver à consommer sans "remord", alors qu'en fait, vous êtes en train de bien vous alcooliser...
- Il y a de vraies bières sans alcool. Il faut juste bien vérifier les étiquettes.
- je n'ai pas testé beaucoup de vins sans alcool, mais je n'ai jamais été convaincu par le gout. Je vous souhaite bonne chance sur ce point
- il existe des crémants désalcoolisés, qui ont le mérite d'avoir un gout convaincant sans pour autant contenir encore de l'alcool. Je ne me souviens plus de la marque mais je me souviens que ce n'était pas facile à trouver.
- à un moment donné, il faudra casser le rituel. Les substituts sont décriés car ils excitent en fait les mêmes processus chimiques dans le cerveau que le produit initial. Et la spécificité d'une drogue (ici l'alcool) par rapport à d'autres consommations, c'est l'emballement (le fait de ne pas arriver à maîtriser sa consommation). Mais personne ne vous contraint à ce que ce soit ce week-end que vous fassiez le grand saut...

Courage

Profil supprimé - 24/01/2018 à 16h33

Bonjour Marielucia,

Avant de repondre a ton interrogation du moment, je t invite a lire ce que j ai ecrit a Lilou. Tu y trouveras peut etre des clefs pour toi..

Apres pour ta question il semble que oui, moderer un peu sa conso avant de tenter un arret est une solution valable. Ne serait ce que pour se rendre compte de la place, de l impregnation qu a l alcool chez nous et que gerer est parfois trop difficile

Dans ce cadre pourquoi pas le vin ou la biere"sans alcool". La ou c est vraiment pas bon c est si on a se dit j arrete complet et que l on prend ca. Dans ce cas oui on se ment un peu car il y a de l alcool, et on garde un rapport tres etroit avec ce psychotrope. C est pas le top dans une demarche d arret je trouve:/ Et puis derriere ca je vois aussi une demarche d alcooliers, de dealer quoi Parce que ceux qui les interesse c est pas faire un bon produit ou prendre soin de ta sante. Leur truc c est faire des sous sur la dependance ou l addiction, donc tu peux imaginer qu un gamin de 12, 13 ans qui boit avec l accord des parents une biere » sans alcool » c est un futur client de gagner pour de longues annees. Déjà rien que d appeler ca sans alcool alors que ca en contient ca te montre le vice du truc et la puissance de ces lobbys (ben oui pour avoir le droit de marquer ca sur ces bouteilles tu imagines bien qu il y a eu du gros travail aupres de nos deputes..)

Je vais pas te mentir, oui c est difficile au debut d etre confrontée a ces soirees. Ton corps, ton cerveau est encore habitué a avoir sa recompense et la pression societale est tres forte.
Mais c est aussi un moyen et une chance de s affirmer, d etre soi et ca, crois moi, ca fait un bien fou !
Il y a peu j ai fait un repas avec que des vignerons, sur 18 personnes j etais le seul a ne pas boire. J ai eu droit encore, apres plus de 10 ans d arret de ce psychotrope a des hein ?! Tu bois pas ?! Mais tu dois t emmerder !! Et bien je te promet que non J ai ri, savouré le soleil, la bonne bouffe, l ambiance qui était bonne et je n ai a aucun moment envié leur ivresse. Et meme au moment de repartir et de prendre le volant, quand certains avaient du mal a articuler, ben j ai completement savouré ma sobrieté En fait j ai fais la place a l enfant que j ai été, celui qui n avait pas besoin de tout ca pour vivre, et ces remarques sur ma conso je les prends avec le sourire, et vu que j aimais bien le type qui me les a fait j ai explique un peu…

Pour finir ca va peut etre paraitre con ou faire grincer des dents, mais je pense que tant qu on a pas decide d arreter et mis en place des choses pour ca, ca ne sert pas a grand-chose de se fixer des objectifs inatteignables. Si on se dit 3 verres dans la soiree, que l on lutte sans arret pour ca, on profite de rien et si en plus on y arrive pas, derriere c est regrets et culpabilisation a fond, ce qui pousse a boire plus encore et cela sans soirees.
C est pour ca que oui teste ton truc, vois ca vraiment comme un test. Tu es la mieux placer pour mettre le niveau de ces essais, et sois attentive a ce qu il se passe en toi, tu auras comme ca pleins d infos pour discuter avec le toubib. Et un jour tu sauras que la c est 0, tu l affirmeras car ca sera toi, pleinement toi. On est pas obligé d etre d accord avec ca, ca peut meriter discussion et c est juste mon avis

Bonne fin de journee et n hesites pas a nous tenir au courant…