

LE DÉSESPOIR, L'EFFONDREMENT, LA CULPABILITÉ.

Par [marielucia27](#) Posté le 09/07/2018 à 09h39

Bonjour à tous,

Je tiens tout d'abord à m'excuser par avance car j'ai beaucoup hésité avant de poster. Je suis inscrite sur ce site depuis un petit moment déjà et je me rends compte que mes messages ne sont que plaintes et aveux d'échec, j'en ai honte, quand je vois certains messages si forts, si optimistes, si pleins de volonté. Je m'étais dit alors que la prochaine fois que je posterai, ce serait pour encourager les autres et pour enfin partager une victoire si petite soit-elle. J'ai hésité à poster car j'ai le sentiment en larmoyant comme cela de manière répétitive, de vous manquer de respect à tous. Je m'excuse donc si vous avez ce sentiment, et sachez bien que cela n'est pas volontaire. Mais là aujourd'hui, si je ne m'exprime pas je crois que je vais sombrer.

Je viens d'écrire 10 pages d'affilée dans mon carnet de notes mais cela ne suffit pas, j'ai toujours une douleur étourdissante en moi. Je suis au bureau sans être là. Je me sens noire à l'intérieure.

J'allais pourtant mieux ces temps-ci, j'ai vu 2 fois un alcoologue au csapa, un Monsieur bienveillant qui parle beaucoup, beaucoup, qui dit des choses très intéressantes mais qui ne me laisse pas bcp de place pour parler. Il m'a prescrit du naltrexone, qui me rendait malade.

Alors j'ai arrêté et ma conso, s'est accentuée, elle est devenue quotidienne, je me suis mise à vider les bouteilles de vin de la maison, et puis pour que cela passe inaperçu, j'ai gardé les bouteilles et je les remplaçais par un autre vin à l'aide d'un petit entonnoir. Les lendemains de soirée, je me suis mise à reboire dès les invités partis. Nos amis dorment à la maison dans ces cas-là et repartent le lendemain vers midi, j'attends que mon conjoint quitte le salon et puis peu importe l'heure, je rebois 1 verre, puis 2, puis 3, et puis jusqu'à ce que l'heure du dîner arrive. Fatiguée de cette situation, j'en ai reparlé à mon alcoologue, qui s'est remis à me dire des choses que je savais déjà, qui m'a prescrit à nouveau du naltrexone, en me disant de le prendre en mangeant pour être moins malade. Je l'ai fait, et là je l'ai prit tous les jours, ça a marché une semaine, je commençais à aller mieux, à y croire.

Dimanche, donc hier, ma famille est venue le midi pour mon anniversaire. J'ai pris soin de prendre mon naltrexone le matin, pour ne pas être tentée le midi. Fiasco. J'ai bu 2 verres de crémant, 3 verres de vin à table. Ma famille est repartie et là j'ai senti un énorme vide, ils me manquaient déjà, j'aurais voulu qu'ils restent un peu plus. Alors j'ai dégoupillé le reste de blanc, à 16h, j'ai fini la bouteille. Et puis j'ai fini le rouge. Et donc j'ai ouvert la seconde bouteille de rouge que personne n'avait touchée : 4 verres, pour au final retourner au blanc. Quand j'ai écrit cela dans mon journal, j'ai calculé le nombre de verres bus dans la journée. En tout j'ai bu 13 verres. 13 verres, avec le naltrexone à côté.

Au moment de me coucher j'ai regardé mon conjoint endormi, j'ai vu son visage et j'ai eu très mal, à en crever. Parce-que je l'aime et je ne lui dit pas la vérité, je lui mens, je me cache et je me sens dégueulasse. Je n'ai aucune volonté, j'oublie toutes mes résolutions au moindre bruit de bouteille. Et là, était-ce l'alcool ? Je me suis dit que ce serait tellement simple, là, en pleine nuit, de me lever discrètement, de m'habiller, de démarrer la voiture et d'aller sur le pont, de l'enjamber... Je me suis dit qu'il ne se réveillerait pas, que tout au plus, il penserait que je vais dormir là-haut à cause d'une insomnie. Je m'en suis voulue encore plus.

Comment puis-je penser à cela ? Comment puis-je penser ne serait-ce qu'une seconde lui faire cela ? Car au fond de moi je ne le veux pas, je ne le ferai pas, je veux vivre, vivre, passionnément. Jamais une idée noire ne s'était imposée à moi avec une telle violence, une telle clarté, j'en suis encore totalement bouleversée. Ces derniers temps, lorsque j'allais mieux, je me suis enfin décidée à prendre RDV chez une psy, car le CSAPA n'est pas suffisant. J'ai RDV vendredi après-midi. Ca urge, c'était le moment. Il faut que je déballe tout, que je comprenne ce qui m'arrive, ce qui m'est arrivé pour me faire souffrir à ce point, il y a eu quelque chose que je n'ai pas dû digérer, qui est resté en moi, et là il faut que j'y fasse face. Que je regarde dans les yeux et que je lui dise de se barrer.

Ce soir, je le sais, il y a encore une bouteille de blanc dans le frigo, quasi intacte, et la moitié d'une bouteille de rouge. S'il y avait quelqu'un chez moi, je lui téléphonerais en lui disant de tout vider, tout, dans l'évier. Je hais cette merde. Je ne veux pas y toucher, je n'en veux plus. Et pourtant... Qui sera la plus forte ?

Ce post semble pessimiste mais il n'est pas fait pour alarmer, je souhaitais vraiment extérioriser ce qui m'est arrivé hier soir car sur le moment j'ai eu le sentiment effrayant d'avoir passé un cap concernant la dépression et l'addiction, un level au dessus. Mais là, après tous ces mots, je commence peut-être à me sentir plus légère. J'attends mon RDV chez la psy avec impatience, comme quelque chose que j'attendais depuis longtemps et que je n'osais pas solliciter. Je vous remercie infiniment si vous avez pu me lire, merci à ceux qui partageront leurs expériences, dites-moi, n'hésitez pas, comment vous êtes vous relevé, comment essayez-vous de vous en sortir ? Comment vous en êtes-vous sortis ? Etes-vous passé par ces moments de désespoir ? Merci à vous, courage à tous, et surtout, pour ceux qui n'osent pas, parlez, parlez, exprimez vous, je pense que c'est le levier de toute guérison.

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/07/2018 à 22h11

Bonjour Marielucia,

Oui parle, exprime, sors un max de choses, ca fait partie des clefs pour aller vers un mieux.

Tu sais il y a tres souvent des poussees depressives, voir une depression qui s intallent avec l alcool. Surtout dans la periode que tu traverses. Ce n est vraiment pas a negligier. N hesites pas a recontacter le centre voir ton toubib pour parler de ces moments difficiles. Quand on lutte pour se sortir de cette came et que l on y retourne malgre ce que l on s est dit ca fait mal. L estime de nous est basse, ca rajoute a la "depression".

Au debut, pendant 5 mois environ ca allait pour moi, puis reprise de conso. Et la les antidepresses ont ete necessaire un temps.

Pour l'addicto il est a peu pres dans son role, il t explique ce qu est l alcool, les demarches a suivre. Il prescrit des medocs mais ceux que j ai vu n etaient pas dans le cote psy, c est plus un toubib specialisé. Cela dit rien ne t empeche de lui dire la prochaine fois, l air de iren, tu lui glisses que tu as des questions ou que tu ressens le besoin de parler de ce que tu ressens. Ca ne le fera pas changer peut etre mais toi ca t aura fait du bien 😊

Avec le psy si il te convient tu pourras deballer pas mal de chose, identifier des noeuds, peut etre en denouer certains. Ca peut te donner l impulsion pour l arret. Apres ou en parallele je t invite a voir ce que tu trouves sur la sensibilite, les emotions. C est bien de pouvoir trouver des causes, mais c est aussi vraiment interessant de comprendre comment on fonctionne sur l instant, l intensite de ce qui nous traverse. Ca permet de changer son regard dessus et donc la facon dont cela nous impacte.

La sensibilite c est chouette aussi de decouvrir comment elle a pu et peut "gerer" nos vies si pour toi elle est un peu plus presente que chez la majorite des gens.

Il y a plusieurs chemins pour s en sortir, des techniques communes a tous pour les premiers temps du sevrage, de la reconstruction, tu peux trouver le tien sois en sure. Pioche dans les infos que tu peux trouver ici, fais toi tes experiences, tes idees... Et puis ne t en veux pas de venir ecrire ici, quelque soit l humeur de ton message. C est pas tout beau et tout rose de se lancer dans l arret d une came qui a accompagne sa vie, alors dis toi que meme ces moments noirs seront porteurs de quelque chose pour les gens qui viendront un jour les lire. Au minimum ils pourront se dire, puree mais je suis pas seul a ressentir ca!

Tu avances, tu as mis des choses en place pour te vider, pour te comprendre, c est essentiel, bravo!!!

"Que je regarde le pbm droit dans les yeux et que je lui dise de se barrer. "

Il y a l energie de la vie dans ces mots... Un jour je suis alle voir un chouette psy, je ressentais des pulsions de mort un peu comme ce que tu as pu sentir. Quand je lui ai dit il m a repondu: c est plutot bien car avec il y a des pulsions de vie(Je precise que je n etais pas en depression a ce moment la.). Et bien c est ce que je ressens dans ton message...

Tu verras nos peurs et problemes sont parfois plus petits qu ils nous semblaient etre. Et puis certains c est en les embrassant, en les acceptant comme etant partie de toi, que tu les feras se dissiper.

Courage et encore bravo pour toutes ces avancees. Pendre et aller a ces rendez vous, encore plus avoir l envie d y aller ce n est pas rien !! 😊

marielucia27 - 10/07/2018 à 09h51

Merci Flo 66 pour ce message encourageant et réconfortant.

Je peux dire que la grève SNCF a comme qui dirait sauver ma soirée hier. Au lieu de me retrouver à 18h chez moi avec toute la liberté du monde pour écouler le reste de blanc et de rouge (ce que j'aurais fait j'en suis certaine), arrivée tardivement à 20h00 à la maison, épuisée, avec mon compagnon qui était là. Bien trop tard pour se servir un verre car repas à préparer et surtout, pas devant témoin. Et puis en fait, je me suis écoutée et je me suis rendue compte que bon sang, j'en n'avais pas du tout envie.

Du coup forcément, ça va mieux aujourd'hui. Et je me dis, les effets bénéfiques de l'arrêt de l'alcool, finalement, c'est si rapide... En moins de 2, on dort mieux, le moral revient, l'énergie aussi. 48h, pourtant, c'est pas grand chose. Juste le temps que le corps élimine cette merde, car s'en est une, quand on compare une journée post-alcool et une journée dites normale, c'est quand même le jour et la nuit.

Les bouteilles sont toujours là, dans le frigo. Et ce soir, en rentrant, je serai seule avec elles. Je n'arrive toujours pas à les vider, c'est parfaitement idiot, car je me dit qu'elles seront moins gâchées dans les canalisations qu'à l'intérieur de mon corps qui en a déjà vu bien assez.

Mais avec le recul, en relisant mon post, je ne sais pas si je suis déjà arrivée à un tel seuil de fatigue, de dégoût, de peur aussi, de mélancolie, qu'à l'heure où j'avais écrit ces lignes. C'était à un tel point (je me suis sérieusement demandée hier si j'allais pas faire un abandon de poste et rentrer chez moi) que je ne veux surtout pas le revivre. Et je ne me leurre pas : à 36 ans, les lendemains de bitures sont de pire en pire au niveau des effets secondaires. Avant, c'était la fatigue, une baisse de moral, maintenant c'est carrément les envies de suicide.

Si cette dernière biture pouvait rester ancrée en moi, histoire de m'en faire une piqûre de rappel, si ça pouvait être utilisé comme le déclencheur que j'attends tellement...

Bonne journée à vous tous et continuez de snober ce poison légal.
