

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI (ENFIN) TOUCHÉ LE FOND ET JE COMMENCE MON SEVRAGE CE 23/10/2018

Par [Profil supprimé](#) Posté le 23/10/2018 à 05h14

Bonjour à toutes et tous !

J'ai 55 ans, je suis une femme alcoolique, devenue très alcoolique.

J'ai découvert l'alcool à 28 ans, lors du décès de ma mère et j'ai constaté combien cela apaisait ma douleur.

Je me souviens encore d'une phrase prononcée par un collègue lors d'un déjeuner au resto alors que je me commandais un whisky pour l'apéro : "L'alcool n'est pas un refuge". Et pourtant, combien de fois, il l'a été !

Je sais que c'est en partie à cause de lui que j'ai fini par perdre mon emploi (j'étais Chargée de Communication dans un très célèbre établissement financier)... En même temps, mon compagnon (que j'adorais m'avait quittée et je suis tombée en dépression qualifiée de sévère qui m'a duré 4 ans... J'ai perdu 22 kg en 4 mois... Puis, j'ai fait un burnout au boulot...

Et pourtant, ce n'est pas à cette époque que j'ai touché le fond : j'ai toujours été très sportive, j'étais très efficace au boulot (et c'est d'ailleurs pour cela que j'ai fini en burnout car surchargée de responsabilités) même si j'ai appris que mon alcoolisme ne faisait pas le moindre doute auprès de certains de mes collègues. La honte !

J'ai décidé de me soigner auprès d'un addicto, les AA, La Croix Bleue... Un traitement médicamenteux... J'ai tenu environ 6 mois.

Puis j'ai rencontré un homme (il y a 5 ans). J'habitais Paris et lui dans sa ville d'origine : Nice.

N'ayant plus aucune famille de mon côté, au bout d'un an d'allers-retours, il fut décidé que j'aille habiter à Nice où je suis depuis maintenant 4 ans.

Malheureusement, aucun de nos projets n'a pu voir le jour pour de multiples raisons et notamment, un rejet de la part de sa fille alors âgée de 18 ans envers moi, nous empêchant de vivre ensemble comme nous l'avions envisagé.

J'en ai énormément souffert... Et cette blessure de rejet a ranimé quelques rejets que j'avais déjà subis dans l'enfance.

Mon compagnon a mal géré la situation et j'ai été écartée de toute la famille, me retrouvant seule la plupart du temps, y compris aux fêtes de fin d'année. L'alcool a alors fait une entrée majeure dans ma vie. Au début, je lui cachais ma consommation sauf que je me suis rendu compte qu'il n'était pas dupe.

Nous, les alcooliques n'avons pas toujours conscience que notre entourage SAIT.

Puis, je ne me cachais plus : c'était des "appels au secours" que je lui faisais car je me sentais trop délaissée.

Il s'est complètement replié sur lui-même et le cercle vicieux s'est enclenché : plus je buvais, plus il se détournait de moi et plus il se détournait de moi, plus je buvais. Jusqu'à une TS en 2016.

J'ai voulu rompre ce cycle infernal et je ne voulais pas le perdre. Je suis allée au CSAPA et très vite, j'ai demandé à me faire hospitaliser pour une cure de 3 semaines. J'y suis arrivée comme une vraie loque.

J'en garde un très bon souvenir car en me soignant, au moins, je n'étais plus seule entre le personnel formidable et très disponible, mes compagnons d'infortune, les divers activités proposées chaque jour et bien sûr un traitement.

J'en suis sortie presque métamorphosée et sereine. Malheureusement, à mon retour, mon compagnon m'a accueillie de façon très maladroite en m'annonçant qu'il fallait que l'on se sépare... Gros coup de massue pour moi.

Malgré cela, j'ai maintenu mon abstinence... Mais, il m'avait stigmatisée et même s'il s'apercevait que je ne lâchais rien, il ne changeait pas de comportement envers moi, on ne sortait jamais, j'étais toujours aussi seule.

Nous ne communiquions plus du tout. Il me fuyait. Je pleurais tous les jours. Ma vie était invivable.

De plus en plus, je sortais (toujours seule) et là... Rechute et tournée des bars...

A mon tour, je fuyais mon compagnon, je rentrais ivre très souvent. Le respect entre nous n'existait plus.

Je sentais son dégoût, son mépris, puis sa totale indifférence à mon égard.

Mon psy a déterminé que notre relation était toxique, j'ai même imaginé que mon compagnon était pervers narcissique... J'ai fini par le

détester... et j'ai décidé de le quitter.

Ce que j'ai fait en septembre 2017. Nous habitons toujours à Nice (ville que je déteste et/ou que j'ai pris en grippe) à 10 minutes à pied l'un de l'autre.

Après nos années de "cohabitation" car il avait décidé qu'il n'était pas fait pour la vie de couple... et autant d'années d'intenses souffrances pour moi, à peine avais-je déménagé, qu'il me bombardais de SMS après des mois d'ignorance !

Alors, là : NON ! J'avais besoin de "me retrouver" et là, pour une solitude choisie. Je l'ai tenu à distance... avec évidemment, comme un arrière-goût de vengeance...

J'ai repris mon abstinence et retrouvé ma sérénité. Nous continuions à échanger par SMS et mails... alternant reproches et même des insultes de ma part... Je ne pardonnais pas tout ce que lui et sa famille m'avaient fait subir.

Nos échanges de SMS sont devenus très violents et c'est cet été que j'ai replongé. Je pensais qu'entre lui et moi c'était complètement mort et je me moquais bien de la suite. Quelle suite ?

J'ai passé tout l'été en terrasses de cafés, dans des bars, au restaurant où je me suis ruinée : je ne savais plus si j'y allais pour manger ou pour y boire...

La débâcle a vraiment commencé : travaillant chez moi, je buvais à longueur de journée, à n'importe quelle heure... me négligeant complètement, restant parfois plusieurs jours, voire des semaines sans me laver, sans m'occuper de mon appartement, n'ayant même plus de complexe à sortir dans un état pas possible...

Mon "compagnon" croit que je suis sortie de l'alcool depuis un an... Je lui ai menti... Bref, voilà un an que nous ne nous sommes pas vus, de mon fait car je ne voulais pas qu'il découvre la réalité. J'ai aussi pris du poids, retombée à moitié en dépression... Vraiment, j'ai touché le fond !

Et puis... la semaine dernière... Il m'écrit ce que je n'attendais plus : qu'il était très malheureux... Qu'il reconnaissait ses erreurs... Qu'il avait fait pas mal de ménage dans sa vie... et notamment en brisant un peu son carcan familial... Je suis tombée de très haut ! Mais positivement, cette fois !

Nous avons eu une très longue discussion téléphonique afin d'envisager nos retrouvailles et d'imaginer comme revivre après ces années d'horreur...

Malheureusement, avec tous mes mensonges, il n'a aucune idée de l'état dans lequel je suis réellement.

Je me suis prise à mon propre piège. Notre séparation aura été bénéfique dans le sens où il a fait ce que j'attendais depuis longtemps de sa part : une introspection mais moi, je me suis enfoncée dans le mensonge et je suis "inmontrable". Je me demande même quelle serait sa réaction s'il me voyait en ce moment.

Autrement dit, je n'ai plus le choix si je veux, comme lui, repartir sur de nouvelles bases, ensemble...

... Mais cela va encore demander du temps. Je pense qu'il s'en doute.

Je ne sais plus si je dois être heureuse à l'idée de nous retrouver ou triste à celle qu'il risque d'être très déçu et moi, définitivement rejetée.

Donc, la décision s'est imposée d'elle-même : je repars dans l'abstinence dès aujourd'hui et je me reconstruis.

J'ai honte d'être devenue celle que je suis aujourd'hui. J'ai honte de lui avoir tellement menti. J'ai honte de tout.

Je suis très mal.

23 RÉPONSES

Profil supprimé - 23/10/2018 à 10h08

Bonjour

Tu nous as décrit ta situation avec une clarté et une lucidité qui donne le sentiment que tu es une belle personne.

Je n'ai aucun conseil ou idée sur la façon dont tu vas t'y prendre, mais je te souhaite de trouver la force pour avancer et te construire des petites victoires qui vont te faire avancer.

Ecris nous pour évacuer et partager, d'abord c'est très bien écrit et cela fait du bien.

Sans faire le psy à deux balles, de toute façon tu vas te reconstruire pour toi et ceux qui t'aime te suivront. La honte peut être une bonne motivation;

Pour ma part c'est ce qui m'a motivé pour arrêter (cela ne fait que 10 Jours alors je suis un bébé abstinente)

Tu dégages beaucoup d'énergie (qui parfois quand tu ne trouves pas de sens peut se retourner contre toi) et dis toi qu'il y a une personne sur les réseaux qui y croit

N'hésite pas à nous tenir au courant

Je répondrai régulièrement

bob62

Profil supprimé - 24/10/2018 à 09h23

Bonjour Bob et merci pour ta réponse,

Hélas, hier, j'avais préparé une longue réponse mais au moment de l'envoi, mon message a sauté.

Dommmage !

Hier, premier jour : aucune envie d'alcool... Rien que du dégoût.

J'ai l'impression d'avoir devant moi une montagne à gravir : non pas à cause de mon abstinence, non là, c'était une véritable nécessité... Mais à cause de ma procrastination pendant ma forte alcoolisation depuis le mois de juillet où je me suis complètement laissée aller, moi et mon appart...

Sans compter mes problèmes de fric directement liés à mes folies alcoolisées de cet été.

J'avais aussi une autre très importante préoccupation qui est en train de se régler et pour laquelle je viens d'ailleurs de recevoir une bonne nouvelle.

J'ai hâte d'être au début novembre... où j'irai bien mieux, où je vais pouvoir retrouver un rythme de vis normal et me reprendre en main.

Pour l'instant, je suis les effets secondaires des médocs et je reste chez moi. Je travaille et c'est tout (c'est déjà pas mal).

Merci encore à toi !

A bientôt !

Profil supprimé - 24/10/2018 à 11h40

Kikou kikou

Courage a vous
Ayer confiance en vous, vous allez y arrivé
Avez vous essayer d'aller dans un groupe de paroles ?

Bonne journée
Sabi

Profil supprimé - 24/10/2018 à 12h11

Bonjour à vous deux,

Oui vous etes de belles personnes, comme on peut en voir souvent sous les affres des addictions...

Et je vous invite a faire vivre ca, vos sensibilités. Profitez de ces moments sans alcool pour vous redécouvrir, pour retrouver l émerveillement de l enfance, et nourrissez vous de tout ce que vous trouverez de beau.

Chaque chose en son temps mais des que tu en as la possibilité, l envie, la motivation, quand ca sera ton moment Helbonner va voir ce que tu peux trouver sur la dependance affective, de preference pas seule et un peu stabilisée.

Et tu vas voir pour ton appart que chaque partie nettoyée a l exterior, te nettoiera a l interieur. Chaque piece rangee te fera du bien. Et si ca bloque de trop pour certains endroits n hesites pas a te faire aider, psy, emdr, ce que tu veux mais pas une femme de menage hein 😊 Il y a certaines choses c est a nous de faire le taf 😊

Je te rejoins sur Nice, jolie ville en facade, l apparence y est primordiale, mais des que tu t enfonces un peu dans le fond de la ville tu comprends mieux.

Et c est pareil pour l humain, tant que tu veux paraitre en rejetant toutes tes parts sombres, tu ne fais qu entasser la merde sous le paillason. Et un jour tu marches dessus et ca te remonte jusqu au visage...

S aimer ce n est pas se voir que dans le beau, le bonheur, je crois que s aimer c est s accepter entierement. Et chaque comportement reconnu devient alors plus léger, et on avance enfin vers ce que nous sommes reellement.

L alcool, avant de manquer de me tuer, m a sauvé la vie peut etre, et maintenant je le prends pour ce qu il est pour moi, une drogue qui ne m interesse plus. Je vous souhaite la meme chose a tous 2.

Prenez bien soin de vous, avant tout autre chose.

Belle journee

Ps: pour eviter les messages perdus enregistre les avant l envoi, si on met du temps a ecrire cela nous deconnecte et tout se perd.(enfin pas tout a fait, tu auras au moins ecris pour toi 😊)

Profil supprimé - 24/10/2018 à 12h47

Merci Sabi, merci Flo !

@Flo : pour le ménage, ne crains rien : je suis une vraie championne ! Une fois que je m'y mets, je ne peux plus m'arrêter ! Et je sais toute la satisfaction que j'en tire !

Pas question de prendre une femme de ménage... Elle ne le fera jamais aussi bien que moi. Hors alcool, je suis très maniaque.

Là, je prends mon temps... La motivation revient... et je ne perds plus de temps à picoler, pas plus que dans les bistrots.

Donc, mon emploi du temps va s'occuper de lui-même... Et en novembre, mes finances vont également se porter mieux : je pourrai encore mieux profiter de ma sobriété.

Retrouver simplement le plaisir de faire les courses et à manger (diététiquement) !

Concernant la dépendance affective... Tu n'en sauras, je pense, jamais autant que moi sur le sujet... 😊 Mais c'est vrai que j'aurais énormément de mal à être rejetée une nouvelle fois après l'avoir tenu à l'écart depuis septembre 2017 et que je n'envisage de le voir qu'en Janvier prochain... Quand j'aurais regagné l'estime de moi... pour moi.

Concernant Nice, le plus emmerdant, ce n'est pas tant la ville que les Niçois... dont la mentalité imbuvable n'est plus à faire. J'ai assez discuté avec des expats comme moi et nous faisons tous le même triste constat.

Impossible de s'y faire des amis. Impossible !!! Ils vivent entre eux. Voire, se reproduisent entre eux. 😊

Pour l'alcool, là j'ai vraiment été très très très loin... Et pour la première fois, j'ai cru que j'allais en crever. Je me suis fait peur.

Pour l'heure, je me concentre sur moi, mon traitement et mon boulot (pas le choix) ! Je reste chez moi... Je me sens un peu comme en convalescence et j'ai envie de voir personne. Trop tôt pour sortir.

Merci et bonne journée également !

Profil supprimé - 25/10/2018 à 12h20

Bonjour à tous !

Besoin de parler dès le réveil... Excusez-moi de me livrer ainsi... Quelques banalités qui me font du bien... et qui, je l'espère, ne vous « souleront » pas trop...)

J'attaque mon 3ème jour... Pas la moindre envie d'alcool... Je n'y pense même pas.

Je suis hyper-concentrée sur moi et mon traitement (Lysanxia et Révia).

Le Révia me coupe toute éventuelle envie d'alcool et me coupe l'appétit car il donne des nausées, pour ma part, très supportables. Pas étonnant que ce médicament ait été détourné par certains médecins pour vaincre l'obésité. Cela va me permettre de perdre plus rapidement mes kilos accumulés par toutes mes folies (bouffe et alcool) de cet été 😊

Premier petit bonheur : ne plus être préoccupée toute la journée par l'alcool, l'approvisionnement dès le matin, l'angoisse de manquer et tous les prétextes pour sortir rien que pour en acheter ou perdre mon temps à m'attabler en terrasse ou au café.

Quel leurre, quand j'y pense ! Ce plaisir que j'avais à être reçue « comme une princesse » dans mes quelques repaires favoris... Bah, tiens... Avec les petites fortunes que j'y ai laissées tout l'été...

Les mêmes, aujourd'hui, doivent pas mal se foutre de ce que je deviens... Que tout cela me semble superficiel, dérisoire, hypocrite et mensonger...

Moi qui ne supportais plus du tout ma solitude, finalement, en ce moment, elle me sert de refuge.

J'en ai besoin. Je me retire du monde naturellement, comme tout malade qui se soigne. Et je ne suis en aucun cas suicidaire, comme j'ai pu l'être... Bien au contraire !

De toutes mes « désintoxications », celle-ci me semble la plus facile (cf le titre de mon fil) : je suis descendue incroyablement si bas... Je ne suis pas du tout dans « la lutte », je ne pense absolument pas au « cauchemar » qui se dresse souvent devant nous, les nouveaux abstinents, à savoir : l'idée de ne plus jamais toucher une goutte d'alcool. Je n'y pense absolument pas.

Je crois savoir enfin ce que signifie l'expression « toucher son fond ».

C'est aussi la 1ère fois que je me soigne uniquement pour MOI, ça fait une sacrée différence et c'est sans doute pour cette raison que cela me semble bien plus facile et l'objectif très atteignable... Je n'ai d'explication ni de justification à donner à personne, je ne sens pas montrée du doigt, regardée de travers, stigmatisée, infantilisée et contrôlée comme ce fut le cas avec mon compagnon.

« Se soigner pour SOI » est une notion très importante que l'on nous rappelle souvent chez les médecins-addictos ou en cure (j'en ai fait une en 2016) mais faut-il encore en avoir pleinement conscience... Ce n'était pas mon cas. Mes tentatives étaient donc vouées à l'échec et je ne le savais pas. Maintenant, je le comprends.

Il faut dire aussi que j'ai eu affaire à peut-être le pire des addictos dans un CSAPA à Nice où j'ai perdu 2 ans (je viens d'en changer et la structure est ô combien plus complète et le personnel plus attentif) Je ne sais pas qu'il pouvait y avoir de telles différences d'un CSAPA à un autre... Lui, se contentait de me demander comment j'allais, (je mentais la plupart du temps)... Il me faisait des copiés-collés de mon ordonnance précédente (Valium et Révia) et m'autorisait à boire 2 verres d'alcool/jour selon les recommandations de l'OMS et m'expédiait en 10 minutes. Il n'a donc jamais compris à quel point j'étais alcoolique (il avait pourtant tout mon dossier médical suite à ma cure) et que c'était le dernier conseil à me donner !!!

Alors qu'il devrait savoir que contrôler sa consommation est pour moi « mission impossible » comme pour tous les « vrais » alcooliques. J'aurais bien envie de lui balancer mon poing dans la tronche !

Pas plus qu'il ne s'est rendu compte à quel point j'étais dépressive et ne m'en a jamais parlé... Moi, je ne m'en rendais pas compte puisque je picolais et que j'utilisais l'alcool comme un antidépresseur...

A ce propos (et sans fayotter), je remercie l'un des écoutants en ligne d'Alcool Info Service qui l'a compris rapidement et je traite cela aussi maintenant.

Ce sera tout pour aujourd'hui et je remercie ceux qui auront eu la patience et le courage d'avoir lu « ce drap de lit ».

Profil supprimé - 25/10/2018 à 13h37

Kikou kikou Helbronner

Bonne journée à toi et vas-y fonce tu vas y arriver

Sabi

Profil supprimé - 25/10/2018 à 16h35

Bonjour Sabi (homme ou femme ?)

Il y a plusieurs années, j'ai pratiqué les AA mais sans succès.

Je n'adhère pas à leurs "rituels"... et à force d'entendre parler d'alcool, un soir, en sortant de réunion je suis allée... m'acheter une bouteille !!!

A Nice, il n'y a rien d'autre qu'eux et à perpète de chez moi, le soir... Non, je sais très bien que je n'irai pas.

En revanche, à mon nouveau CSAPA, il y a chaque trimestre, une minicure de 15 jours consécutifs (sur toute la journée) qui propose toutes les activités que l'on fait en cure ainsi que des groupes de paroles.

Je trouve ça "super" et je me suis déjà inscrite. Je trouve ça vachement bien, avec un personnel multidisciplinaire et même des visites médicales ! C'est top !

Profil supprimé - 25/10/2018 à 16h56

@Sabi

Pardon, mon message est parti trop vite...

Je voulais te demander si et depuis combien de temps tu es abstinente(e) ? Et comment ça se passe pour toi.

Merci pour tes deux commentaires, en tout cas.

A bientôt !

Profil supprimé - 25/10/2018 à 21h40

Bonjour Helbronner,

Bravo pour ces jours sans alcool et ces réflexions sur toi même, cela crée entre autre une motivation à se retrouver claire, et la motivation est une source intéressante pour le moyen et long terme.

L'important est surtout que tu fasses tout ça pour toi, et ça t'assure alors encore bravo ! 😊

Bonne continuation

Profil supprimé - 26/10/2018 à 09h23

Merci Flo !

Oui, le faire pour SOI fait toute la différence. Je ne l'avais jamais expérimentée auparavant : je le faisais pour le boulot, pour mon compagnon, pour un tas de raisons foireuses... mais au fond de moi, je n'avais pas réellement envie d'arrêter.

Là, c'est presque un plaisir totalement égoïste... Et pour une fois que je pense à moi, qu'est-ce que c'est bon !

Mon compagnon (dont je me suis éloignée depuis 11 mois mais avec qui je reste en contacts chaotiques par SMS et plus rarement par téléphone) m'a fait marrer hier :

Il m'envoie un SMS en me disant "que j'ai changé depuis nos derniers échanges..."

Et oui, il ne s'était pas rendu compte que non seulement j'étais complètement dépressive et que j'avais repris la bouteille...

Alors évidemment, depuis ma toute récente abstinence, j'ai déjà changé : finie l'euphorie, finis les délires... Je suis d'un calme olympien et surtout, je tiens à me protéger... et ce que je mets en place ne regarde que MOI...

Et oui, pour la première fois de ma vie, c'est : MOI, MOI, MOI !

Et vraiment, je n'ai jamais vu un sevrage (j'y suis malheureusement habituée) se passer aussi bien.

Je pense que cette fois-ci est vraiment la bonne !

Et puis, mon compagnon m'a suffisamment stigmatisée comme ça : c'est pratique, un(e) alcoolique, cela permet aux autres de le juger, de l'écarter... en cachant ses petites "crasses", ça les rassure.

Lui, il fume 2 paquets de clopes par jour. Moi, j'ai éteint la chaudière, il y a 30 ans...

Alors, je me marre !

Merci pour ton commentaire, à bientôt !

Profil supprimé - 26/10/2018 à 10h05

Kikou helbronner

Alors tout d'abord je suis une femme, qui boit juste occasionnellement.

Je me suis inscrite sur ce groupe pour aider une jeune fille de 22 ans qui elle boit depuis 6, 7 ans.

Je lui ai reproposé mon aide, tendu les bras et il y a 2 semaines elle a accepté.

Cela fait 15 jours aujourd'hui qu'elle est absinente et j'essaie de l'aider au mieux mais c'est pas évident de comprendre ce qu'il se passe dans sa tête...

C'est pour cela que j'ai choisi de m'inscrire sur ce groupe

Je suis allé passer 5 jours auprès d'elle je lui ai dit qu'il y avait des psy, des groupes de paroles, docteur,...

Elle a eu du valium 3f par jour pendant 7 jours prescrit par les urgences et un autre médicament pendant 15 jours pour le soir.. J'y crois, j'ai confiance en elle et je lui ai dit de se battre pour sa petite fille de 20 mois..

Voili voilou

Bonne journée à toi

Sabi

Profil supprimé - 28/10/2018 à 04h24

Bonjour à toutes et à tous !

@Sabi : alors, la 1ère démarche est de l'accompagner dans un CSAPA (un centre de soins en addictologie). Il y en a partout et ton amie y trouvera tout le personnel qu'il lui faut pour une bonne prise en charge (en ambulatoire) : médecin-addicto, psys, travailleurs sociaux, éventuellement, comme dans le mien des mini-cures toujours en ambulatoire (15 jours/ trimestre, en ce qui me concerne)proposant de nombreuses activités (comme dans les centres de cure traditionnels), des groupes de paroles, des visites médicales et, évidemment elle se fera prescrire une aide médicamenteuse adaptée et un suivi régulier, le tout étant 100 % pris en charge et pour une durée illimitée. Elle peut aussi appeler (gratuitement 7/7) la ligne téléphonique d'Alcool Info Service (de 8 h à 2 h du matin) où les écoutants sont

particulièrement attentifs. Je l'ai fait et ça m'a bien aidée au moment où j'ai eu mon « déclic » pour m'arrêter.

Moi, j'en suis à mon 6ème jour et je vais très très bien. Pas le moindre flash alcool... Pas même une seule pensée et pas la moindre frustration. Pour la toute 1ère fois de ma vie, je suis devenue la personne la plus importante pour moi. Je me suis volontairement coupée du monde pour me concentrer sur mon sevrage et peu à peu, je me reprends en main (ainsi que mon appart' que j'avais laissé complètement à l'abandon).

J'ai repris le plaisir de la lecture et même celui de me concentrer sur quelques émissions télé que j'appréciais « avant » : je renoue tranquillement avec quelques centres d'intérêt que j'avais complètement oubliés. J'ai repris un « régime » alimentaire sain et surtout, je me protège de tout ce qui pourrait venir me « contrarier » en cette période.

Notamment, je ne réponds que par 3/4 mots (dans une grande bonté d'âme, histoire de montrer que je suis toujours en vie) aux SMS du genre « je vais me coucher » quand mon « compagnon » ne peut s'empêcher de terminer une journée sans se rappeler à mon bon souvenir. Lui non plus ne me manque pas. Et je n'ai pas la moindre envie de communiquer avec lui.

Je sors très peu (juste pour quelques achats de fruits et légumes frais, des boissons) et c'est tout.

Je n'ai absolument pas envie ni besoin de m'exposer aux regards et encore moins de répondre aux inévitables questions du genre « tiens, mais où vous étiez passée » ? de la part des mes relations de restos, terrasses et autres brasseries de mes folies estivales.

Ce qui me fait sacrément plaisir, c'est que je ne suis absolument pas « dans la lutte » contre l'alcool puisque je n'ai pas la moindre pensée pour lui.

Je ne regrette pas le titre de mon fil : « j'avais vraiment atteint « mon fond cet été »... et pour la première fois depuis mes précédents sevrages, je n'angoisse absolument pas à l'idée de ne plus jamais boire : là encore, je n'y pense même pas.

Bien sûr, je prends des anxiolytiques et du Révia mais je suis tout à fait lucide et je ne m'abrutis pas aux médocs.

Non, je me sens juste BIEN et cela fait tellement longtemps que cela ne m'était pas arrivé que je tiens jalousement à préserver cet état.

Je vais ressortir d'ici la semaine prochaine, mais là encore, juste pour « ma gueule ».

Une nouvelle salle de sport à dimension humaine vient d'ouvrir à ¼ d'heure à pied de chez moi et là, c'est décidé : je m'y remets.

Prochains achats : une paire de baskets et deux paires de leggings.

Oui, je sais, mes propos doivent vous sembler très égoïstes, ce qui n'est absolument pas ma nature.

Mais il faut savoir aussi qu'en cure telle que je l'ai pratiquée en milieu hospitalier (en 2016), le personnel soignant vous martèle ce mot à chaque réunion de groupe. Il est extrêmement important de se concentrer sur soi quand on prend la décision d'arrêter l'alcool.

A la différence près, comme je l'ai déjà dit et cette notion est très importante : à l'époque de ma cure, je ne le faisais pas pour moi.

Aujourd'hui, je connais toute la portée de cette énorme différence.

A bientôt !

patricem - 29/10/2018 à 09h41

@sabi45

Le valium, c'est pour diminuer la sensation de manque pendant le sevrage physique. Il est important qu'elle n'en reste pas là: addicto et psy pour le long terme. AA ou équivalent peuvent aussi aider.

Courage,

Patrice

Profil supprimé - 29/10/2018 à 17h03

@Patricem,

Je vous remercie de bien vouloir répondre à Sabi ailleurs que sur mon fil.

Helbronner

Profil supprimé - 30/10/2018 à 13h30

Bonjour à toutes et à tous !

Une semaine d'abstinence aujourd'hui ! Elle s'est très bien passée. Je retrouve peu à peu l'équilibre, je reprends un rythme de vie normal, je renoue avec des envies et des projets (même minimes) mais je ne suis déjà plus une loque.

Et surtout, moi qui sous alcool, même sans être ivre, traversais des montagnes russes d'émotions toutes plus épuisantes les unes que les autres, toujours en alerte, souvent arrogante, agressive, souvent en colère... contre tout et rien... Là, je suis vraiment très calme... Attention, je n'ai pas dit « éteinte », pas du tout, juste « calme ». Un calme que je protège jalousement de toute éventuelle « attaque » extérieure.

J'ai d'ailleurs testé involontairement, hier et ce matin, mon aptitude à gérer de nouveau des situations « dangereuses » où « avant », je serais immédiatement sortie pour m'acheter de l'alcool.

Et là, bah non ! Ca aurait été ajouter une nouvelle colère au sentiment de colère d'origine dans lesquelles ces deux situations m'ont... même pas plongée, juste effleurée.

Et là, bien obligée de reconnaître que l'alcool ne résout rien.

Pourtant, je me rends compte de ma fragilité (mais c'est quoi une semaine, même si je suis une « pro » des longues périodes d'abstinence à répétition ?) : ce matin, je suis allée au marché au cœur-même de mon quartier préféré, celui où j'ai passé tout l'été attablée aux terrasses à bouffer et à m'alcooliser à longueur de journée...

J'ai ressenti une drôle de sensation où se mêlaient mes très récents souvenirs de mon été fou, une envie, un dégoût, un « ras-le-bol » finalement de me rappeler tout le temps et tout l'argent que j'y ai dépensés, les propos échangés pas toujours du meilleur goût, les disputes aussi, quand l'alcool rend « épidermique » et que l'on ne supporte plus rien... et puis, il a suffi que je me détourne pour me concentrer sur ce que j'étais venue faire : mon plein de légumes et de fruits de saison...

C'est ça qui me fait peur : « la fragilité ». Hypersensible comme je suis, tout devient menace potentielle : coups durs ou bons moments.

Et il est là, le danger.

A bientôt !

Profil supprimé - 31/10/2018 à 10h29

Bon bah, voilà... je ne suis pas fière de moi !

Hier, j'étais si fière à une semaine d'abstinence... de passer devant mes repaires de cet été... de ne pas y attacher la moindre importance et de continuer mon marché...

J'étais si bien, si calme... Malgré les SMS de mon « ex » compagnon qui chaque soir, comme par hasard depuis que j'allais mieux, me demandait s'il pouvait m'appeler et auquel je ne répondais pas et quand je le faisais, c'était très sobrement au choix avec pour prétexte que je travaillais, que j'étais fatiguée, que j'allais me coucher...

Je l'avais mis au courant par SMS que je soignais ma dépression (ce qu'il n'avait pas relevé).

Dépression pourtant bien réelle et non soignée (par les incompetents de mon ancien CSAPA) à part avec l'alcool 😊 que je m'infligeais depuis septembre 2015, période où mon « compagnon » m'a rejetée et a stigmatisé mon alcoolisme pour expliquer le fait qu'il ne s'occupait jamais de moi, sans jamais me soutenir jusqu'à mon déménagement en septembre 2017.

Depuis que j'ai trouvé un nouveau CSAPA nettement mieux structuré et nettement plus attentif, j'ai repris le chemin de l'abstinence heureuse car, comme je l'ai déjà dit, c'était la 1ère fois que je le faisais pour MOI et rien que MOI !

Et hier, mon « ex » compagnon (je place « ex » entre guillemets car nous même si, de mon fait, je refuse de le voir depuis près d'un an, nous habitons à 10 minutes à pied l'un de l'autre et connaissons nos adresses respectives, tout en maintenant une relation de merde très chaotique et souvent très violente).

J'ai ma part de responsabilité : je souhaitais que cet éloignement lui fasse prendre conscience de certaines choses que nous avons très mal vécues, qu'il se remette en question, etc... etc...)

Le bilan lié à ma rechute d'hier :

Evidemment, sans alcool, j'étais également très sobre dans mes écrits. Terminés les emportements, les propos débridés, nos échanges parfois très drôles alors qu'ils ne traduisaient que ma souffrance mais lui n'y voyait que du feu : je suis d'une nature chaleureuse avec beaucoup d'humour... Il appréciait ce jeu de ping-pong qui pourtant me faisait souffrir et n'était qu'un masque. J'allais très mal, je ne cherchais que quelques moments d'oubli mais cet égoïste n'a jamais rien compris.

Puis, hier, il a « explosé » toujours par SMS en me disant qu'il n'était pas médecin mais il a osé m'écrire qu'apparemment mes anti-dépresseurs (en fait, mon traitement de d'abstinence) ne me faisaient pas plutôt tomber en dépression.

J'ai vu « rouge ». Il a ranimé ma colère éteinte. Ah, elle lui manque, « son » alcoolique, maintenant ! Evidemment, elle est beaucoup moins rigolote dans ses écrits. Elle garde le silence ou lui répond par 3 mots.

Il a failli m'avoir une fois de plus avec ses serments d'amour et ses promesses « à la con », le manipulateur, le fourbe, le toxique.

Il m'a fait c... tout l'après-midi avec ses SMS débiles, me proposant d'aller passer quelques jours à Paris (ma ville natale) et un tas d'autres âneries... Lui qui s'est toujours montré infoutu d'organiser quoi que ce soit.

Je me suis bien payé sa gueule... L'alcool instillé dans mes veines me replongeait dans mes colères d' « avant ».

Et je n'ai pas pu résister : en fin d'après-midi, je suis allée dans ma brasserie préférée et j'ai bu 2 verres de Rosé qui n'était même pas bon, en plus. Quelle connerie !

Et je lui ai recraché le morceau pourtant mille fois rabâché comme quoi, jamais je n'avais eu l'intention de me « remettre » avec lui. Jamais ! Il m'a fait bien trop de mal dont il est complètement inconscient.

Il est entré dans une fureur de dingue ! Maintenant, il sait que depuis tout cet été, je l'ai pris pour un con.

Et ce pauvre dingue voulait m'emmener à Paris !!! Vous parlez d'un pèlerinage ! Quand nous nous y sommes rencontrés, je suis rapidement devenue raide dingue amoureuse de lui... en étant à des années-lumière du cauchemar qui m'attendait à Nice.

Bon, bref, il est hautement toxique pour moi et en voici une nouvelle preuve avec ma réalcoolisation d'hier.

Je sais très bien que je n'ai plus aucun sentiment pour lui. Juste de la haine et de la colère (qui se réattisent quand je bois et qui passent d'elles-mêmes quand je suis sobre).

C'est dingue, ça.

J'aimerais bien qu'un modérateur du site puisse m'expliquer ce sordide mécanisme de cause à effet...

... Tout en sachant que, n'ayant plus la moindre famille, je resterai à Nice ou dans les environs.

Merci.

Moderateur - 31/10/2018 à 14h43

Bonjour Hellbronner,

J'ai relu vos contributions, notamment la première et la dernière.

Ce qui me marque c'est la place du rejet et du sentiment d'abandon dans votre vie. Vous avez déjà vécu cela plusieurs fois et cela a été le cas avec cet homme aussi. C'est tout à fait normal d'avoir peur de cela d'ailleurs. Mais chez vous c'est "épidermique" désormais.

Lorsqu'on est dans une telle situation si l'on devient proche d'une personne, si l'on a des sentiments pour quelqu'un, ce "quelqu'un" devient aussi une menace. La menace qu'il vous abandonne et vous rejette. C'est assez insupportable à vivre.

Et que fait-on lorsqu'on se sent menacé, qu'on a peur du rejet ? On contre-attaque et l'on rejette avant d'être rejeté. C'est une réaction de défense somme toute "classique" : attaquer avant d'être attaqué.

En plus, en ce qui concerne précisément votre (ex-)compagnon il y a un contentieux entre vous. Vous êtes particulièrement sensible à ses remarques, dans le négatif comme dans le positif. Il a suffi qu'il vous fasse une remarque désagréable sur votre état pour que voyez rouge. Mais il a aussi suffi qu'il reprenne contact avec vous en faisant repentance pour que vous vous sentiez pousser des ailes et que vous arrêtiez l'alcool. D'ailleurs votre discours est ambigu : vous décrivez une relation qui a très mal fonctionné et qui s'est soldée par une séparation mais vous parlez de votre compagnon comme s'il l'était toujours. Vous habitez à 10 minutes l'un de l'autre - vous l'avez dit plusieurs fois - c'est-à-dire assez proches pour vous retrouver (par hasard ou volontairement) et assez loin pour ne plus vous voir. L'impression que l'on en retire c'est qu'il y a eu séparation entre vous mais pas "rupture" (sentimentalement parlant), en tout cas pour vous.

Donc quoique dise ou face votre (ex-)compagnon vous allez réagir fortement. Vous le savez d'ailleurs sans doute puisque jusqu'à présent vous avez essayé, le temps de vous remettre sur pied, de ne communiquer qu'un minimum avec lui. Mais lui il insiste...

Et au final je crois, je vous encourage en tout cas, à cultiver et approfondir avant tout ce que vous avez écrit là et que les médecins addicto encouragent (comme vous l'avez souligné) : "C'est aussi la 1ère fois que je me soigne uniquement pour MOI, ça fait une sacrée différence et c'est sans doute pour cette raison que cela me semble bien plus facile et l'objectif très atteignable..."

Ne vous soignez pas parce que quand vous irez mieux vous pourrez peut-être vous remettre avec votre (ex-)compagnon. Soignez-vous parce que vous en valez la peine, parce que vous aimez la vie quand vous n'êtes pas alcoolisée, que vous êtes plus belle, plus fière de vous et, j'espère, un peu plus heureuse 😊 Ceci indépendamment de vivre sous le regard d'un être aimé.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 01/11/2018 à 13h23

Bonjour et un grand MERCI au modérateur de m'avoir accordé son attention.

Je vais reprendre et répondre à vos propos au fur et à mesure :

Ce fut bien pire qu'une menace, ce fut un fait avéré. Lorsque sa fille de 22 ans m'a rejetée (alors que soi-disant elle ne rêvait que son

petit papa chéri refasse enfin sa vie), sans la moindre raison : nous nous sommes vues mais jamais rencontrées dans la vraie acception du terme. Elle ne connaît rien de moi, si ce n'est que son père et moi étions amoureux, que j'étais descendue de Paris à Nice pour vivre près de lui... Projet qu'elle a dévasté. Le jour où je devais emménager, elle a fait un souk pas possible, a appelé sa mère, cette dernière ne m'ayant jamais vue a décrété « qu'il était hors de question que ses enfants vivent avec cette femme, et réclamant dans la foulée des pensions alimentaires à son ex-mari.

Il a plongé dans une dépression. Notre relation s'est dégradée d'emblée. Je me suis sentie coupable de l'avoir éloigné de ses enfants bien involontairement. Il a cru « régler » le problème en nous séparant et l'impact a été extrêmement douloureux pour moi. On ne partageait rien. Il passait du temps avec tout le monde sauf avec moi, prenait ses repas dans son bureau. Il vivait sa petite vie de famille en me laissant toujours seule y compris pendant les fêtes de fin d'année... J'étais comme une bête atteinte de la peste que l'on méprisait, ignorait, niait l'existence, ses besoins, ses envies, jusqu'à l'indifférence la plus totale.

Je reconnais que son fameux SMS (au terme de 11 mois d'éloignement volontaire de ma part) m'a créé un choc car il laissait supposer une prise de conscience, de son comportement passé, de sa vie actuelle avec (je cite) « les contraintes d'une famille encombrante » avec laquelle il semblait vouloir créer une distance.

J'ai vécu un bref moment d'euphorie mais je lui ai quand même demandé de m'appeler par téléphone pour « analyser » ce qu'il y avait derrière...

... Mais derrière, il n'y avait rien. J'apprenais que son fils de 17 ans vivait chez lui 3 jours/semaine et autres blablas le concernant dont je me fous éperdument. Je ne l'ai vu que 10 minutes en 4 ans.

Mais, il ne se rendait pas compte de ce qu'il me racontait... C'était encore pire qu'avant que je déménage, 3 ans et demi de cohabitation où j'ai payé très cher la culpabilité d'avoir fait fuir ses enfants (il travaille chez lui et s'en occupait quasiment à plein temps avant que je débarque à Nice).

En effet, il n'y a pas de rupture réelle mais bien une séparation de mon plein gré depuis 11 mois. Il fait du forçage pour me voir mais je n'en veux pas. Ça pue la manipulation à plein nez tout ça.

Au fond de moi, je sais très bien que je n'ai pas l'ombre d'un sentiment pour lui : je suis hypermnésique et je n'ai rien oublié de toutes les violences psychologiques que j'ai vécues.

C'est lui qui devient complètement fou de mon rejet et du chaud/froid que j'ai soufflé tout l'été, évidemment sur un fond de vengeance complètement jouissive pour moi.

Je l'ai clairement pris pour un con... Lui, qui entretenait (dixit) l'espoir que l'on se retrouve car tout d'un coup il avait énormément de sentiments pour moi !

Mais bien sûr, il les a congelés pendant 3 ans et demi pendant lesquels j'ai souffert comme une bête et là, il repartirait pour une lune de miel ???

Mais, il rêve complètement !

Vous voyez à quel point, vous aussi, vous vous êtes trompé.

C'est lui qui me rend cinglée avec ses propos incohérents, ses mensonges, sa manipulation...

Il aurait très certainement besoin de se faire soigner, lui, rempli de métaux lourds... très souvent symptomatiques du syndrome d'Asperger(c'est un haut potentiel intellectuel mais le dernier des cons dans la vie quotidienne) avec des réactions et une façon de « vivre » dignes d'un môme de 5 ans.

Croyez que je fais tout pour ne jamais tomber sur lui et ce n'est d'ailleurs jamais arrivé en bientôt un an. Non... Jamais je ne « me remettrais avec lui ». J'ai eu largement le temps de tourner la question dans tous les sens.

Il n'en veut qu'à mon c... ! J'ai assez subi d'humiliations comme ça ! Je ne pourrais jamais « baiser » avec celui qui a été mon bourreau pendant 3 ans et demi ! Jamais !

Non, là il flippe parce que le temps passe bien sûr et que je refuse une à une toutes ses propositions (alors qu'on ne faisait jamais rien auparavant) tout ça parce que sa fille chérie, la salope qui nous a séparés vit depuis quelques mois avec son Jules et qu'elle échappe à son papoune et que son fils de 17 ans préfère aussi ses copains à une vie de famille de convenance.

Cette famille qui est d'ailleurs complètement dysfonctionnelle (c'est à qui manipule qui) et j'en ai au moins une preuve flagrante.

Voilà, c'est tout... Lui, il se retrouve comme un vieux con à 55 ans et c'est tout.

Sauf qu'en plus, à force de jouer au con avec des projets mégalomaniaques jamais aboutis, y dépenser temps et argent, avec son QI de 140 et son Bac + 6, il se retrouve à faire de la mise en rayon de yaourts chez Auchan pour 1 500 €/mois.

Je ne renie pas le fait que je suis extrêmement frustrée que notre histoire qui avait si bien commencé à Paris ait avorté dès mon arrivée à Nice et c'est vrai que j'ai énormément d'amertume avec le sentiment d'être passée à côté d'une possible belle histoire.

Et suite à son SMS et à son appel, j'ai bien entendu qu'il essayait encore une fois de me piéger à son grand jeu de la manipulation.

D'où ma contre-réaction dès le lendemain.

Autre chose : je lui ai écrit hier soir que s'il tentait encore une fois de m'approcher comme il l'a fait avant-hier, je portais plainte à la gendarmerie principale de Nice qui a pour effet de remonter directement au Procureur.

Alors, vous voyez les sentiments que j'ai pour ce con.

Vous vous êtes complètement trompé, c'est le problème des forums et de leurs jugements à la bienveillance souvent bien-pensante et qui fait plus de mal que de bien.

Merci quand même.

Profil supprimé - 06/11/2018 à 18h40

Je suis groggy !

Ce n'est un secret pour personne ici (en tout cas, celles qui me lisent) : je suis arrivée à Nice « par erreur », je déteste cette ville (pas la peine de me dire d'en partir, je le souhaite de toutes mes forces mais n'en n'ai pas les moyens).

Et bien, hier soir, une nouvelle étape a été franchie, dans cette ville ultra-violente.

Je me suis faite agresser violemment par des « chances pour la France » alors que j'attendais mon bus pour rentrer chez moi (vers 21 h).

Ils étaient complètement avinés et puaien le shit (je n'en n'ai jamais consommé mais j'en connais l'odeur).

J'ai simplement demandé à la pauvre fille qui était assise à côté de moi de bien vouloir ne pas m'envoyer sa fumée dans mes narines...

Mal m'en a pris ! J'ai été insultée, mise à terre, j'ai mon genou droit qui me fait énormément souffrir et (bien sûr), je me suis fait piquer mon téléphone portable.

Je suis rentrée chez moi en état de choc. Je ne m'étais jamais faite agresser de ma vie.

Ici, c'est tous les jours et à toute heure.

Je suis complètement dégoûtée. Je n'ai pas mis le nez dehors aujourd'hui car en plus, c'est le seul arrêt de bus qui dessert ma rue qui présente une côte « alpinistique » assez impressionnante et je n'avais pas envie de la remonter à pied.

J'ai fait le nécessaire auprès de mon fournisseur Internet et mobile mais je suis dans un état de peur et de sidération.

Bien sûr, j'ai bu...

Je suis dans un état de grande lassitude. Très grande lassitude.

Mon portable, je m'en fous : au moins, je ne recevrai plus les SMS violents de « mon » psychopathe.

Je n'ai pas vraiment besoin d'un portable. Je travaille chez moi sur Internet, j'ai mon fixe. Ca me suffit vu que je ne connais personne dans cette ville de merde.

Je vais m'en passer pendant un bon moment. Ca me fera des vacances.

J'y vois comme un mal pour un bien.

En revanche, mon genou m'inquiète... Moi qui devais m'inscrire cette semaine dans la nouvelle salle de sport qui vient d'ouvrir à 15 minutes de chez moi... Je peux oublier pour un moment.

Je suis déjà restée 6 mois sans portable et je dois avouer que cela ne me manquait pas. C'est une autre façon pour moi de me retirer du monde... Et quel monde !

Alors, moi qui détestais déjà Nice, il va en plus falloir maintenant que j'y vive la peur au ventre...

C'est pas plus mal que je reste chez moi. Je vois toujours le côté « positif » des choses.

Je suis abasourdie.

Profil supprimé - 17/11/2018 à 21h55

Bonjour,

Je suis ce fil car je m'y retrouve par certains aspects.

Pour l'agression je comprends l'état de choc. J'espère que tu as pu porter plainte, même s'il n'y aura pas de suite, il faut que qqn reconnaisse ce que tu as subi.

Si je puis me le permettre, pourquoi dis tu que tu n'as pas les moyens de quitter Nice?

Perso je suis aussi qqn qui a souvent des problèmes financiers, donc je comprends hein. Mais si je me sentais aussi mal dans une ville je crois bien que je prendrai un crédit si nécessaire pour déménager. Pas forcément loin, (et certainement pas à Marseille!) Une séparation de corps de 1 an je trouve ça impressionnant. Pourquoi maintiens tu le lien avec lui..? Tu as le sentiment de lui devoir qqchose, ou tu regrettes la façon dont les choses ont tourne et espère une amélioration..? Mais t'imagines tu revivre avec lui..? Quand une relation est toxique, mieux vaut couper tous les liens et faire ce que tu fais très bien, à savoir te recentrer sur toi même et te préoccuper de TON bien être.

Je trouve aussi dur que tu n'aies pas vraiment d'amis et si en plus tu travailles chez toi, j' imagine que les interactions sociales sont limitées au minimum en plus. Perso je suis complètement misanthrope, mais je me rends compte que voir des gens que l'on apprécie de temps en temps permet un étalonnage de sa propre vie et surtout, je crois que c'est malheureusement indispensable à l'équilibre psychique de l'être humain, espèce sociale, même si la plupart de mes semblables sont ennuyeux de banalité ou de sombres c.... 😊

Profil supprimé - 19/11/2018 à 09h26

Merci à toi, Cataclap, pour ton message...

Porter plainte pour un vol de portable à Nice ? Tu veux que je me fasse rire au nez alors qu'il y a au moins un mort chaque nuit dans le Vieux-Nice, sans parler de tout le reste ? Tu ne sais pas que Nice est la ville la plus dangereuse de France... Et bien, je te l'apprends comme je l'ai appris depuis 4 ans.

Si je dis que je n'ai pas les moyens financiers de quitter Nice... C'est parce que je le sais ! CQFD !

Et oui... Prendre un crédit... En voila une idée qu'elle est bonne !

Mais tu as du mal lire : notre séparation « de corps » remonte à bien plus loin... Là, c'est moi qui ne veux plus le voir du tout... Tu la vois la différence ?

Qui t'a dit que je maintenaiss encore des liens avec lui ? Personne !

Viens essayer de te faire des amis à Nice, tu m'en diras des nouvelles !

Je préfère de loin rester seule. Depuis 15 jours que s'est passée mon agression, je ne suis plus sortie.

Je te remercie de ton intervention nulle et non avenue.

Profil supprimé - 19/11/2018 à 10h16

Kikou kikou helbronner

Pas facile ces dernières semaines ici..

Ma louloute de 22ans plonge plonge

Elle est allée plusieurs fois aux urgences car ivre

... Elle est allé pour commencer une cure mais a signer une decharge pour sortir

Sa fille de 21 mois est chez sa mamie Depuis 1 mois suite à des échanges compliquée envers louloutte et sa maman (insultes, coups..)

les gendarmes ont demandés à la mamie de récupérer la petite

la maman trop alcoolisée et le papa ne veut pas la prendre chez lui pour l'instant

Pauvre petite

Mais quoi faire...

Bonne journée a toi