ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN DE SECOURS

Par marielucia27 Posté le 30/09/2020 à 14h04

Je me suis réveillée ce matin à côté d'une bouteille de crémant à moitié vide. La bouteille était sur le chevet. Quand j'ai bougé, le bouchon est tombé. J'imagine que j'ai dormi avec.
Je touche le fond.
J'écris depuis plus de 3 ans ici, toujours en période de crise. Mais je recommence toujours. En réalité, je dois être honnête avec moi même. Je ne suis pas décidée à m'en sortir.
Je ne parviens pas à me dire qu'il fait que j'arrête définitivement. Je finis toujours par me dire "juste 2 verres de vin pour me détendre et puis j'arrête." Alors parfois ça fonctionne. J'arrête à 3 verres. Mais la machine est lancée, et dès le lendemain soir, c'est le laching total.
Mon conjoint sait, j'en suis certaine. Après, il ne voit pas l'étendue de ma conso car je me cache. Je bois en cuisinant, je bois quand il est à l'étage, je bois quand il dort.
Mon petit garçon a 16 mois et je l'aime à la folie, et j'ai juste l'impression de le trahir. Quand je le regarde, si innocent, si souriant, si plein de confiance, j'en chialerais sur place. Je ne me sens pas à la hauteur.
Ma conso s'est aggravée après sa naissance. J'ai honte de le dire mais je dois être sincère. Je n'ai pas vu une goutte de toute ma grossesse, j'ai allaité un peu, et puis une jour des amis sont arrivés avec du champagne et très rapidement je me suis mise à boire tous les jours. Vraiment tous les jours. J'ai toujours honte de le dire mais les journées étaient parfois longues. J'étais seule à la maison, j'attends 18h, l'heure de mon premier verre, avec une impatience croissante.
Pendant le confinement, prise d'une terreur de développer une maladie du foie, ou autre, j'ai réussi à stopper 15 jours ou 3 semaines et puis j'ai repris. C'est le seul truc rassurant. Quand je me décide, je peux sans trop de difficulté à m'abstenir en général 15 jours. Mais au-delà, je trouve toujours une occasion pour reboire.
Aujourd'hui, je lutte contre l'évanouissement tellement j'ai la gueule de bois. Je sais qu'il y a le reste du crémant dans la bouteille d'hier, cachée dans le placard. Il faudrait que je la vide dans l'évier. Mais je sais que je ne le ferai pas. La maison est remplie d'alcool. Samedi, nous avons du monde à la maison, j'ai fait les courses en avance-erreur fatale- et je sus en train de vider les stocks.
Je sais plus trop quoi faire en vérité. J'ai vu 2 alcoologues différents, 2 psychologues, et je ne me sens pas prise au sérieux.
Quel a été votre déclic à vous ? Pouvez-vous m'expliquer ce qui vous a concrètement décidé à ne plus boire du tout ? Comment avez-vous géré les premières soirées avec du monde ?
J'ai vraiment besoin d'aide. Je me sens très seule et je commence à avoir du mal à faire bonne figure.

5 RÉPONSES

rewinder - 01/10/2020 à 09h53

Bonjour Marielucia27

Pour ma part, des déclics il y en a eu plusieurs : le jour où je suis réveillé la première fois dans mon lit après un "trou noir", sans parvenir à retrouver comment j'étais rentré chez moi, sans retrouver ma voiture au bas de mon immeuble. Ou bien, plus récemment, quand j'ai commencé à avoir tellement de tremblements dans les mains, que j'ai fait une recherche sur Internet sur "comment réduire le tremblement de ses mains après une consommation excessive d'alcool", et que je suis tombé sur... ce site.
Un jour, j'ai lu qu'un chercheur, Georges Canguilehm, avait cherche à donner une définition d'un comportement pathologique. C'est très simple : est pathologique tout comportement qui me en danger la personne elle-même ou ses proches. En prenant ma voiture après avoir abusé de l'alcool, je me mettais en danger moi et les gens qui avaient le malheur de me croiser. En tremblant de plus en plus, je me mettais en danger de ne plus pouvoir exercer mon métier de journaliste et d'écrivain, que j'adore plus que tout.
Mais, tu l'auras compris avec ma première phrase, il m'a fallu plusieurs déclics. J'y reviens un peu plus tard.

Deuxièmement : ce qui m'a aidé à ne plus boire du tout : une balance. Je ne parles pas de mon poids. Je parle de la balance dans laquelle j'ai mis, d'un côté, ce que l'alcool m'apportait : une détente quand j'étais stressé, et un refuge temporaire contre mes angoisses. Et ce qu'il me faisait perdre de l'autre : ma fierté et mon amour propre ; ma capacité à travailler et à créer (la bonne blague selon laquelle l'alcool libére ta créativité est une pub mensongère) ; ma liberté de mouvement ; ma santé. J'y ai rajouté ce que je risquais d'y perdre : l'amour de ma femme. Or, être aimé et respecté par elle est mon saint-Graal à moi.
T'imagines la gueule de la balance...

Comment j'ai géré les premières soirées avec du monde ? Ben, pas bien, ça serait malhonnête de dire le contraire, d'autant que je le racontes dans mon fil, "journal de liberté", où je racontes comment se passe le sevrage (mon 14e...) commencé depuis le 19 aout dernier. Surtout celle avec mes potes musiciens, car l'alcool a toujours voisiné la musique, chez moi) Disons que je ressens beaucoup de mauvaise humeur, car je vois toutes ces "bonnes choses" à portée de la main et que ma volonté m'interdit de les prendre. Et en plus, je sais que cette conne de volonté a raison. Par contre, j'ai trouvé une super-solution pour décourager les copains qui veulent m'offrir un verre : la Doc Solution "Non, désolé, mon médecin m'a demandé de faire un break, j'ai de l'hypertension / un risque de diabète / des douleurs intestinales (au choix, je te recommande les douleurs intestinales, la plupart des gens n'ont pas envie que tu expliques plus loin - mais bon, l'hypertension est quand même plus politiquement correcte)" Soit ferme et souriante en répondant "non", et tu verras ça marchera.
Ensuite, tu t'apercevras que tu trouveras d'autres plaisirs dans les soirées sobres : le plaisir de discussion bien plus intéressantes avec les gens. Le plaisir de te souvenir de ces discussions le lendemain. Le plaisir de te réveiller sans difficulté. Le plaisir de ne jamais

surprendre de regards un peu trop appuyés sur toi quand tu auras trébuché sur un meuble parce que ton équilibre est compromis par la gnôle. J'en passe et des meilleures. Ah, si : j'adores rire, et faire rire les copains. Et je suis toujours aussi drôle maintenant que je suis sobre.

Deux autres choses avant de finir : d'une part, comme je le disais à deux reprises, pour ma part je n'ai pas réussi à dompter l'alcool du premier coup. J'en suis à ma 14e tentative de sevrage - si ce n'est que celle-ci est la bonne, je le sens au fond de mes tripes, comme je l'ai senti en 2002 quand j'ai fait mon sixième et dernier sevrage du tabac - ne pas réussir du premier coup n'est pas grave : avant de savoir marcher, on tombe et on s'écorche les genoux. Tu risques de faire des rechutes, ne te détestes pas pour autant, ne te culpabilises pas : redresses juste la tête, trouves en toi, dans les yeux de ton petit, dans ceux de ton mec, le "fighting spirit" pour te relever et recommencer à marcher. Tu tomberas peut-être deux fois, dix fois, vingt fois - mais tu marcheras.

L'autre chose : ce site est ce que j'appelle un "lieu ressources". J'y ai trouvé des méthodes, des indicateurs de ma consommation, des adresses de professionnels, un chat hyper efficace, où tu auras des interlocuteurs qui t'écouteront sans jamais te juger, qui te poseront de bonnes questions. Tous les forums sont intéressants, ceux des consommateurs autant que ceux de l'entourage. Ici, je trouve de quoi sortir de "l'isolement intérieur" dans lequel je suis face à ma dépendance, car ici, il y a soit des gens comme moi, en lutte contre l'alcool, soit des gens bienveillants tout disposé à m'aider. C'est ton radeau en pleine mer !

---

marielucia27 - 01/10/2020 à 15h43

Bonjour Rewinder,

Merci pour ta réponse. Justement, peu de temps avant, je lisais ton journal. Et ça fait du bien à lire, je pense que ça fera du bien à beaucoup d'autres aussi.
Bravo pour les soirées avec les proches. Selon moi c'est le plus dur. A chaque fois que je suis avec du monde le soir, toutes mes barrières tombent, toutes mes résolutions s'évaporent, je ne ressens même pas de remords. Les seules fois où je l'ai fait c'est pendant ma grossesse ; zéro alcool, zéro clopes, ça a été dur mais c'était pour la plus belle des raisons.
Je ne me doutais pas que mon addiction s'intensifierait par la suite.
Moi, quand j'essaie d'analyser ce qui me pousse à m'exploser la tête, ce qui déclenche les crises, c'est souvent lié à un évènement qui a provoqué une puissante émotion, que je ne digère pas seule. Souvent, ça va être un conflit (avec une amie, ou au sein de mon travail)... Les situations conflictuelles pour moi c'est terrible. Je deviens comme une gosse apaeurée, et il faut que je boive pour faire disparaître la boule que ça me laisse au niveau de la gorge et du ventre.
J'ai un entourage qui boit pas mal ; ma mère boit beaucoup, mon frère et ma soeur ne sont pas en reste non plus, les pires ce sont moi et ma mère. L'alcool a été présent très tôt dans ma vie. Mes amis, que je connaît depuis l'adolescence, ont une bonne descente aussi. Par contre, mon conjoint casiment pas. C'est le point positif. Bon, du coup je bois seule et en cachette, mais...
Je me souviens d'il y a quelques semaines, où j'ai eu un épisode de crise aussi, je n'avais plus de vin. J'ai alors fini les petites bouteilles en plastique de vin de cuisine, oui oui : La villageoise. C'était ingnoble évidemment. Ca ne m'a pas arrêtée.
J'ai bu du Picon avec du jus de pamplemousse, aussi.
Après ça, j'ai tellement eu honte de moi que j'ai arrêté pendant 15 jours. Sans trop de mal, car la honte et le ras-le-bol, ajoutés au bien-être que procure la sobriété, m'ont donné toute l'énergie nécessaire.
Et comme de fait : on dort mieux, le poids baisse, les traits du visage se détendent, s'affinent... Et cette énergie à ne pas savoir qu'en faire ! Les envies reviennent : se remettre au dessin, lire, lire et lire, jusqu'à plus soif (c'est le cas de le dire), alors que lorsque je consomme je n'en n'ai plus envie ni le courage.
J'ai demandé un RDV au CSAPA près de chez moi par mail, pas de réponse pour le moment.
Merci de m'avoir lue et pour tous ces conseils et ce partage d'expériences, ça m'aide bcp.

---

marielucia27 - 01/10/2020 à 15h59

J'oubliais un truc, aussi : quand on regarde au tour de nous, l'alcool est partout : sur les pubs dans le métro, à la télévision, et dans les séries, cette image "glamourisée" de la femme working-girl, qui rentre chez elle en balançant ses escarpins à talons avec soulagement, et qui se délècte d'un énorme verre de vin rouge... En se remettant au travail sur son PC.
Et ben cette image là, elle est dangereuse. Elle marche très bien sur moi et mon subconscient : ça décomplexe, on s'identifie à elle, à cette image qui est fausse. La réalité est toute autre.
En réalité, dans la vraie vie, l'alcool t'a fait prendre 20 kilos, tu te barres de ton boulot avant l'heure au risque de te faire virer car tu supportes de moins en moins de sortir de chez toi, et tu bois de la villageoise en cachette.

Peut-être va t-il falloir arrêter la télé, aussi. Je préfère en rire

---

rewinder - 01/10/2020 à 17h41

Marielucia,

Alors là, pour la télé, je suis à 2000% d'accord, c'est même le 1er truc que j'ai arrêté, en 1991, à cause d'une séquence dans le journal de 20h, où on m'expliquait que les z'americains avaient une bombe intelligente, capable de choisir entre les bons et les mauvais Irakiens... Je me suis dis "si c'était un gars qui me disait ça devant moi, je tournerais le dos et je m'en irais". Alors j'ai tourné le bouton... et j'ai réouvert mes livres...

Tout à fait d'accord avec toi aussi pour dire que les messages sociaux sont super ambigus par rapport à l'alcool : être cool, c'est boire, être libéré, c'est boire, être smart, c'est boire. Ben non. Ca colle même pas du tout avec notre ressenti, les lendemains d'abus : on ne se sent ni smart, ni cool, et on se sent plus prisonnier que libre...

Je comprends très bien ce que tu dis sur le rôle des émotions. C'est moi aussi mon "récif favori", le genre de circonstances qui me renvoie le plus à des angoisses, à mon manque de confiance en moi. De manière générale, l'alcool adore nos manques de confiance en nous, notre désamour pour nous-même. L'alcool nous aime faibles, tête baissé, humilié. Mais on n'est pas SEULEMENT des gens qui boivent de la Villageoise en cachette (moi, c'était de la Sangria en cubi, parfum chimique garanti et maux de crâne certitifiés 12 ans d'âge) : on est aussi des gens formidables, qui dessinent, qui écrivent, qui aiment leurs enfants, leurs conjoints ou leurs conjointes. On

est des gens avec une vraie volonté, et la meilleure preuve de cette volonté, c'est qu'on se retrouve ici, à écrire ce qu'on vit, a regarder la réalité en face, et ça, c'est un vrai courage : on est des super-héros, nous qui avons décidé de nous regarder les yeux dans les yeux.
J'ai trouvé un truc, personnellement, pour garder la maitrise de moi quand les émotions me submerge : la respiration. C'est un truc très con, que tu peut faire à n'importe quel moment, même au boulot, dans le bus, tout ça. Ca consiste à concentrer son attention sur la respiration, de respirer lentement, a fond, dix fois de suite. Quand j'ai un coup de moins bien, comme j'en ai eu un la semaine dernière encore, c'est radical : je reprends le contrôle du bateau, et l'espèce de gnôme débile qui s'était installé à la barre en mettant le cap droit sur les récifs file au fond de la cale, en attendant que le foute par dessus bord une bonne fois pour toute.

Autre chose : tu as écris dans ton premier post que tu n'avais pas osé en parler à ton conjoint, mais que tu pensais qu'il se doutait de quelque chose. Je te confirme : les conjoints savent. Ma chérie était parfaitement au courant que je buvais, malgré toutes mes ruses débiles pour planquer les bouteilles. Le regard flou, l'haleine, ce sont des trucs qui ne trompent pas. Et surtout : leur amour pour nous ne les trompent pas.
Et ça sera la conclusion de ce post : l'amour est l'arme fatale, l'arme de construction massive. L'amour de ton gosse et de ton homme pour toi. Mais aussi, et surtout, non, pardon : SURTOUT l'amour que TU dois avoir pour TOI. L'alcool te hait, il t'aime faible et humilié. Si tu veux le vaincre, soit fière, fais les choses que tu sais faire, félicites-toi de les réussir. Et pour alimenter, en permanence, la machine-a-être-fière-de-toi, commence à faire un collier de perles, en y enfilant les jours passés sans boire... Un jour après l'autre, une demi-journée après l'autre...
Moi je crois en toi. Il ne te reste plus qu'à faire de même !

VanessD - 02/10/2020 à 16h12

Bonjour Marielucia27
Je ne pourrai pas t'aider sur le volet sobriété, j'en suis moi-même incapable.
Mais quant à demander de l'aide à des professionnels, si tu ne te sens pas prise au sérieux, n'hésites pas à consulter quelqu'un d'autre.
Pour ma part, j'ai consulté le même psychiatre entre janvier 2012 et mars 2020 pour dépression, période durant laquelle les premiers signes d'addiction à l'alcool sont apparus. Il m'a fallu du courage pour lui en parler une première fois, car même avec lui, c'était honteux, mais il n'a pas réagi outre mesure. Du coup, je me suis demandé si finalement une consommation journalière n'était pas si grave que cela. Quand les proportions ont augmenté avec les degrés (de 2 verres de vin à la 1/2 bouteille de whisky), j'ai encore pris mon courage à 2 mains pour le dire à mon psy dont la réaction a été très tempérée car on ne s'est pas attardé sur le sujet.
Le confinement m'a fait dévisser et quand j'ai voulu en parler, c'était évident qu'il fallait que je change de thérapeute.
La 1ère personne à qui j'ai demandé conseil pour une prise en charge sérieuse, c'est mon médecin généraliste, et c'était humiliant de lui en parler car je sais que ce n'est pas l'image que je lui renvoie. Il m'a donc tout de suite orientée vers un spécialiste réputé et reconnu sur le coin, en me disant qu'il ne fallait pas attendre, changer de thérapeute, que je ne pouvais pas restée comme ça.
Mon nouveau thérapeute est psychiatre-addictologue et la 1ère qualité que je lui trouve c'est une véritable écoute, des réponses à toutes mes questions même les plus directes, et une attitude bienveillante car quoique je fasse il me parle de maladie pour déculpabiliser. Si j'avais un cancer, m'en voudrais-je ?
Personnellement, je ne suis pas capable d'y arriver sans une aide extérieure. Je ne suis toujours pas sobre, mais maintenant il y a des jours où j'ai moins l'impression d'être une merde.
N'hésite pas à demander l'aide d'un spécialiste et ce jusqu'à ce que tu trouves la bonne personne.
Bien à toi
