

### SUR LE CHEMIN DE L'ALCOOLISME...

---

Par **Cha83** Posté le 18/02/2021 à 13h19

Bonjour à tous,

Je viens de m'inscrire suite à hier, c'était un temps printanier, on a mangé dans le jardin, mes petits jumeaux de 4 ans s'amusaient bien, en préparant le repas j'ai sorti une bouteille de blanc, mon mari avait un rdv tôt donc m'a laissé avec mes petits monstres qui demandent beaucoup d'attention, alors j'ai voulu le prendre cool, un peu de musique, du soleil, du blanc je suis passée au rouge, les petits ont été mis à la sieste, je me disais que j'avais bien le droit de me faire plaisir, et puis la sieste s'est terminée, j'ai fini la bouteille, je me suis mise à peindre.

J'ai pris rdv pour faire un gros tatouage sur le bras, j'ai invité trop de personnes pour mon anniversaire prévu samedi, j'ai discuté avec mes amis sur un ton trop à fond, j'étais trop à l'aise comme libérée (un peu timide en temps normal) j'ai eu un client aussi au tel et lui ai parlé comme si on était les meilleurs potes....

Le soir je regardais la TV avec mes enfants, je voyais tout en double, j'étais fatiguée de mes excès, des clopes que j'avais tant fumées pour accompagner mes verres et pourtant mon sang bouillait, j'avais encore envie de boire, j'étais avec ma famille et pourtant je n'étais pas là, je pensais à ce verre que je me refusais... La nuit a été dure, insomnie avec prise de conscience que j'avais fait n'importe quoi, que c'était pas MOI ça....

Encore ce matin je me suis dit que je ne boirais plus, aujourd'hui je n'en ai aucune envie, ni de clopes mais demain je serai en forme et l'AUTRE, la toxico aura envie de son shoot de plaisir, j'ai peur...

Je ne bois pas tous les jours mais si je commence le midi (je suis à mon compte) je sais que je vais boire toute la journée. Je ne veux plus ressembler à ça et chasser définitivement l'AUTRE de ma vie et être fière de moi. J'avais pensé m'aider de l'hypnose avec la méthode Chiappi pour soigner les addictions, quelqu'un s'est tourné vers ce procédé ?

En tout cas vous lire et écrire ce message me fait du bien et marque plus que jamais mon envie de m'en sortir. Je vais tout faire pour réussir, bonne réussite à tous.

## 6 RÉPONSES

---

**lily23** - 18/02/2021 à 20h23

Bonsoir,

je viens de lire ton témoignage, et je crois que je comprends, enfin, non, je ne comprends pas pourquoi, mais je sais ce que c'est...l'appel du deuxième verre, puis du petit dernier, puis de l'autre jusqu'à.....ce que ce ne soit plus gérable 😊

« La nuit a été dure, insomnie avec prise de conscience que j'avais fait n'importe quoi, que c'était pas MOI ça.... »

« Encore ce matin je me suis dit que je ne boirais plus, aujourd'hui je n'en ai aucune envie, ni de clopes mais demain je serai en forme et l'AUTRE, la toxico aura envie de son shoot de plaisir, j'ai peur... ».

Peut être que je me trompe, mais si, c'est toi 😊 pas de méchanceté dans ce que je dis, mais c'est une part de toi que tu dois affronter et combattre parce que personne ne peut le faire pour toi. Je n'ai pas d'explication, ni de trucs magique, parce que j'en suis au même point (je crois) sauf que je ne crois pas qu'il y ait un autre moi, c'est moi qui veut m'enfuir, me sentir détachée, ailleurs, plus sereine, plus joviale, moins timide aussi ....et qui prend conscience que je n'ai rien fait d'intelligent ou de génial pendant ces moments là (alors que sur le moment, je me trouvais au TOP, super drôle et créative...)...le plaisir est bien futile par rapport à la honte qu'on ressent, moi non plus, les soirs de grosse conso, je n'arrive pas à dormir et je me demande pourquoi ? Je sais le prix à payer pourtant.....je ne sais pas si c'est pareil pour toi....

Il y a donc cette part de toi, qui picole (pourquoi ? C'est la question que je me pose à chaque fois, je ne sais pas exactement...) et il y a l'autre part de toi qui ne veut pas picoler, et qui doit être géniale sans doute, mais qui n'y croit pas, qui se trouve plus facile à accepter quand elle a sa dose d'alcool....j'en sais rien, mais si tu te poses des questions, c'est pas que tu es sur le chemin de l'alcoolisme, mais plutôt sur le chemin pour en sortir.

Bon, tout ça c'est à prendre avec des pincettes parce que j'ai pas beaucoup évolué depuis hier ! 😊 Mais bon, voilà..... accepter ce qu'on est, je crois que c'est important, avec ses faiblesses, et parfois, cette faiblesse, c'est l'alcool, si on se connaît, on doit pouvoir y faire face..... et on peut être content d'y arriver même si parfois on se plante, on se relève, on recommence.....(en fait je ne sais pas si je suis en train de parler à moi même tellement je me retrouve dans ce que tu dis...)



**Cha83** - 05/03/2021 à 15h57

Je te remercie Lily23 pour ton message !

Je viens de faire 6 jours sans boire, je me l'étais promis à moi même et j'ai réussi, du coup je me pose des questions, je sais que je ne suis pas alcoolique, du moins, pas addict à fond. En fait j'ai eu beaucoup de travail et je crois que je suis une personne qui a toujours

besoin d'activités, de choses programmées et en fait d'une grande quantité de travail pour aller bien: cela m'empêche de trop réfléchir à la vie, son but, ses défaillances...

J'ai compris que si je ne suis pas occupée à fond j'ai besoin de me créer du bonheur, de la satisfaction, du plaisir... En fait c'est plus le temps libre qui me rend bête à vouloir combler le temps en plaisir...

Je tâtonne et mon jugement aujourd'hui ne sera peut-être pas le même demain mais j'ai compris que avoir de la besogne me détourne de l'envie de rejoindre des paradis artificiels et je pense que c'est déjà un bon pas... En gros au maillé pour moi et pas d'alcool tu boiras...

Courage à tous, le secret je pense est d'arriver à se connaître et surtout se comprendre.

---

### Profil supprimé - 05/03/2021 à 17h25

Bonjour et bienvenue Cha83 et Lily,

Cha, tu dis que tu n'es pas alcoolique mais après lecture de ta présentation, je me permets d'en douter. Peut-être es-tu une alcoolique cyclique, mais une alcoolique tout de même et vu que l'alcoolisme est une maladie progressive, je t'invite à faire gaffe car les dégâts occasionnés par une consommation abusive d'alcool peuvent être très importants et ne t'apporter que de gros ennuis dans ta vie familiale.

Je me suis reconnu un jour alcoolique et après maintes tergiversations, je suis allé chez AA et avec leur aide, il a fallu le temps, j'ai capitulé devant ce poison-alcool et je n'ai plus jamais bu.

Voici le questionnaire que l'on reçoit chez AA pour déterminer si l'on est ou pas alcoolique :

#### AVEZ-VOUS UN PROBLÈME AVEC L'ALCOOL ?

1. Avez-vous déjà résolu d'arrêter de boire pendant une semaine ou deux, sans pouvoir tenir plus que quelques jours ?

oui non

2. Aimerez-vous que les gens se mêlent de leurs affaires concernant votre façon de boire qu'ils cessent de vous dire quoi faire ?

oui non

3. Avez-vous déjà changé de sorte de boisson dans l'espoir d'éviter de vous enivrer ?

oui non

4. Vous est-il arrivé au cours de la dernière année de devoir prendre un verre le matin pour vous lever ?

oui non

5. Enviez-vous les gens qui peuvent boire sans s'occasionner d'embêtements ?

oui non

6. Avez-vous eu des problèmes reliés à l'alcool au cours de la dernière année ?

oui non

7. Votre façon de boire a-t-elle causé des problèmes à la maison ?

oui non

8. Vous arrive-t-il, lors d'une soirée, d'essayer d'obtenir des consommations supplémentaires parce qu'on ne vous en donne pas suffisamment ?

oui non

9. Vous dites-vous que vous pouvez cesser de boire n'importe quand, même si vous continuez à vous enivrer malgré vous ?

oui non

10. Avez-vous manqué des journées de travail ou d'école à cause de l'alcool ?

oui non

11. Avez-vous des trous de mémoire ?

oui non

12. Avez-vous déjà eu l'impression que la vie serait plus belle si vous ne buviez pas ?

oui non

Si tu as répondu oui à au moins 3 ou 4 questions, il y a de fortes chances que tu le sois et comme on dit chez A.A., alcoolique un jour, alcoolique toujours. Tes réponses t'appartiennent.

L'important est de ne plus rester seul(e) avec son problème mais de le partager, ce que vous avez fait toutes deux.

Bonne route à vous deux dans l'abstinence ; je vous assure, c'est tellement mieux pour vous mais pour tout votre entourage ;

salmiot1

---

### Olivier 54150 - 07/03/2021 à 23h43

Bonjour Cha, Lyli,

Merci d'être revenu Salmiot. 😊

Pour moi, l'alcoolisme n'est pas un certain volume ou une cyclicité de consommation d'alcool, mais plutôt en fonction de la récolte de problèmes qu'elle provoque.

Je m'explique :

La personne qui ne bois qu'une fois tout les six mois mais qui, à chaque fois devient violent, casse sa voiture et ce fait virer de son boulot, à une forme grave d'alcoolisme.

D'autres peuvent boire tout les jours pendant des années sans que cela altère leurs équilibre.

L'alcoolisme est effectivement reconnue comme une maladie et c'est bien, c'est ce qui m'a sauvé. (Sevrage à l'hôpital, cure...)

Le souci c'est que finalement on en sait pas grand chose. Ce n'est pas un virus, pas une bactéries, pas un cancer...

On ne fait pas d'ablation d'un comportement addictif.

L'alcool créé des maladie, là pas de doute, chaque cellule, chaque organe de notre corps subit. Côté cerveau cela peut être dramatique,

il s'attaque directement à sa matière en plus de rendre les neurones incompétent, notamment dans le discernement, la mémoire et le système de récompense.

J'ai bu chaque jour, beaucoup, pendant longtemps, assez pour voir ma vie s'écrouler lentement mais sûrement.

Quand chaque jour, gérer le dernier verre de la journée, celui qui vous fait tombé dans un semi coma, juste ce qu'il faut pour pouvoir recommencer le lendemain devient trop compliqué, trop souffrant.

Pour moi c'était facile de savoir si j'étais alcoolique ou pas, ma dépendance était physique, tremblement et nervosité extrêmement si je n'avais pas ma dose.

Mais c'est quand même un médecin qui à dû me l'expliquer. Je ne savais rien de rien sur le sujet.

Dans l'incapacité de consommer autrement malgré mes efforts, la seule solution pour moi, est de ne plus consommer du tout, et ça marche. J'ai donc décidé que j'étais alcoolique abstinent, c'est à dire allergique à l'alcool.

Je dis bien "allergique" car si je bois, ne serait-ce qu'un verre, j'en connais les conséquences... Revivre les douleurs de l'addiction... Ça me fait trop peur.

Et puis dire " je suis allergique à l'alcool", change un peu de dire "je suis alcoolique abstinent." 😊

Avec le temps et le recul, je prends mon alcoolisme comme un cadeau car sans échappatoire aussi puissant que la bouteille j'ai pu enfin entrer dans une autre vie, quelques choses de plus vrai, plus riches, un regard très différents sur mille choses, des remises en questions qui n'auraient jamais été possible sous éthanol.

Un parcours long et fastidieux pour moi mais si à l'époque j'avais eu les A.A ou A.I.S à portée de clavier comme c'est possible aujourd'hui, je pense que je m'y serais jeté corps et âme et beaucoup moins galéré.

Je crois que c'est bien de se dire que trop boire est avant tout un symptôme.

Stress, timidité, gestion des émotions, angoisses, trop difficile de se détendre... Quelle peur peut nous pousser à s'échapper de cette façon ?

La part de moi qui voudrais picoler n'a pas totalement disparu, ce ne sera jamais le cas je crois.

Cependant je ne lui donne aucun pouvoir, aucune chance tant que je peux.

Il m'arrive encore d'avoir peur de ne pas pouvoir lutter lorsque les émotions deviennent trop hard, lorsque je suis trop affaibli. C'est une peur salutaire, elle me permet de rester vigilant, l'alcool est partout, tout le temps.

En vingt années que d'occasion de replonger, problème au travail, drame familial, rupture amoureuse, pertes de proches... La vie quoi. J'ai mes parades pour rester loin du verre dans ces cas là: une marche dans les bois, lire, écrire, mais aussi des trucs pas très recommandable, prendre un valium, fumer un joint. Peut importe, je ne cherche pas à être parfait, juste, ne pas boire est ma priorité.

Voilà, pas de vérité dans tout ça, juste un témoignage d'être humain.

Olivier.

---

**Cha83 - 08/03/2021 à 09h50**

Merci à vous tous, j'ai bien tenu toute la semaine sans boire une goutte, dimanche un peu alcoolisé mais assez raisonnablement, je repars pour une semaine sans alcool, je me suis mis au sport, je fais du hiit, vidéos de coach sur YouTube, sessions qui durent 15 minutes: 30 secondes d'effort, 30 secondes de repos, ça fait un bien fou et je crois que ça m'aide à ne pas me laisser aller, je mange mieux aussi, plus de vert, moins de sucre. Je pense que quand on veut se prendre en main, il est bon de changer plusieurs choses et ne pas rester dans le même schéma en ne changeant que sa conso, je me sens à présent sur un nouveau chemin, je vous dirais si j'ai réussi sans difficulté cette semaine.

Bonne semaine à vous et courage

---

**Lyna11 - 06/06/2021 à 07h39**

Ou en tu chair?

---