ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

TÉMOIGNAGE D'UNE PERSONNE QUI FAIT TOUT POUR S'EN SORTIR

Par AllerDeLAvant Posté le 27/02/2021 à 04h05

Nuit du 26 au 27/02/2021.

A******. 36 ans, fêtard, sportif, bon vivant, dynamique, guitariste, DJ, danseur, voyageur, "homme à femmes", plein d'amis, drôle, déjanté, toujours partant pour tout... Jusqu'à ce que l'alcool prenne petit à petit toute la place suite à une lourde dépression.

Ce soir j'ai décidé de dresser un bilan des dégâts que ma dépression a laissé sur ma vie actuelle. Le point positif est que je peux affirmer aujourd'hui que mon épisode dépressif est derrière moi. J'ai à nouveau envie d'aller de l'avant et je n'ai plus d'idées noires.

Mais ma convalescence est interminable, les semaines et les mois passent sans que je m'en rende compte pendant que mon entourage, quand à lui, évolue, se projette, avance, vit.

Depuis quelques temps, j'ai à nouveau envie d'être heureux mais je n'y arrive pas. Il y a quelque chose qui bloque. Je souhaite avancer, mais je me sens enfermé dans ce qui m'est arrivé, comme si une flamme s'était définitivement éteinte quoi que je fasse. J'ai l'impression de ne plus plaire aux filles, d'ailleurs en dépit de tout le sport que je fais malgré mon épuisement physique et psychologique je prends du bide, j'ai les joues gonflées et le teint pâle. Normal en se pochtronnant plusieurs litres d'alcool tous les soirs depuis bientôt 3 ans... J'ai le profond sentiment de ne plus être intéressant, de ne plus être drôle, je n'ai plus de discussion puisque je ne vis plus, je ne suis plus le pote génial qu'il faut inviter à tous les évènements. Et même si on m'y invite, je n'y vais de toute façon plus. Par peur d'être mal à l'aise, jugé, observé, comparé avec le moi d'avant qui était plein de vie.
Mes amis me laissent progressivement sur le carreau, mais comment les blâmer, je ne réponds plus au téléphone. Je pense qu'ils prennent des nouvelles ou m'appellent de temps en temps pour faire leur "B.A.", pour prendre des nouvelles de leur ancien super pote devenu dépressif et alcoolique. Au moins ils auront de quoi alimenter la discussion me concernant à la prochaine réunion entre potes où je ne serai pas. Je crois que c'est même le cas avec ma propre sœur qui ne m'invite plus à ses soirées (auxquelles je n'allais même pas avant parce que je trouvais ses amis inintéressants) parce qu'elle a été choquée par ce qui m'est arrivé, je crois qu'elle a juste envie d'être tranquille plutôt que d'avoir à gérer ou à penser à son frère alcoolique. Je n'ai pas été invité aux 30 ans de mon beau frère. Normal, ça aurait fait tâche.

Le problème c'est que moi je suis un être vivant à part entière, que j'ai une conscience et que pendant que vous vous continuez à vivre moi je souffre en silence, tous les jours dès le matin en ouvrant difficilement les yeux à cause de la cuite de la veille (vite, prendre un demi cachet de Seresta pour enlever cette vilaine boule dans la gorge ainsi que ces tremblements qui m'empêchent de me servir mon café correctement, peut être que je devrais prendre l'autre moitié sinon mes collègues vont s'en apercevoir, c'est d'ailleurs déjà sûrement le cas).

Le problème c'est que moi j'ai envie de vivre à nouveau, de me projeter avec quelqu'un, de retomber amoureux, d'avoir à nouveau une vie sentimentale et sexuelle mais malheureusement tout est à l'arrêt.

Pourtant cela fait 2 ans 1/2 que je mets tout en place pour aller mieux, que puis-je faire de plus... C'est tellement injuste:
Nouveau médecin traitant pro et bienveillant, premier alcoologue quand j'ai compris avoir un problème avec l'alcool, première psychiatre, première psychologue, seconde psychologue TCC, examens poussés du sommeil dans une clinique privée hors de prix, première asso et second alcoologue dans la même structure, premier sevrage en ambulatoire, rechute immédiate, troisième psy pour une thérapie depuis bientôt deux ans maintenant (environ 4000€?), deuxième sevrage en hospitalier, rechute immédiate, séparation amoureuse, troisième sevrage en ambulatoire avec mes parents surveillant que leur fils ne fasse pas une crise d'épilepsie ou de delirium tremens pendant la nuit, rechute au bout de très peu de temps (lors du 1er confinement), quatrième sevrage hospitalier suivi d'une cure (6 semaines sans une seule visite cause Covid, enfermé avec des gens brisés par la vie (tout comme moi finalement mais bien souvent plus âgés !) dans ma chambre pendant tout un été pendant que la vie continuait pour les autres dehors...), rechute moins de 3 semaines plus tard... comment ne pas perdre le peu d'estime qu'il me restait de moi même... J'en suis actuellement à mon troisième alcoologue... Avec un cinquième sevrage en perspective mais l'énergie n'y est plus. Je ne sais même pas comment je trouve encore de la motivation pour aller travailler tous les jours, aller courir des 10km et faire des séances de musculation en voyant malgré tout mon corps se dégrader semaine après semaine.

Pour conclure, je réalise que l'alcool, les consultations médicales, les anxiolytiques, antidépresseurs et autres traitements à rallonge ont remplacé ma vie sociale et amoureuse. Ils régissent dorénavant le fonctionnement de mon cerveau et rythment mes journées. Finalement l'alcool est devenu mon ami le plus fidèle, pour environ 300€ par mois il me permet d'avoir chaque jour quelques heures de paix avec moi-même.

J'essaie de m'accrocher de toutes mes forces à la vie mais j'ai l'impression que quoi que je fasse, elle est derrière moi.

Malgré mes sursauts motivationnels incessants, le futur est juste un épais brouillard qui refuse de désépaissir.

2 RÉPONSES

Knox - 01/03/2021 à 15h30

Bonjour ..!

J ai lu ton post, et pour moi, car une lecture est toujours subjective, c est que tu me parais très seul, isolé et enfermé dans un schéma sans aucune perpectives.

En ces temps pourris de Covid c est très difficile de rencontrer de nouvelles personnes ..
D avoir une chance de faire des rencontres fortuites et intéressantes ..
Sois patient ..
Le problème ne vient peut être pas de toi mais le contexte actuel qui nous empêche d avoir une vie sociale normale ..

J ai lu que tu pratiques le sport ..
C est déjà un très bon point ..
Au lieu d antidépresseurs et traitements médicamenteux
As tu pensé plutôt à l homéopathie, ?
(je sais ça paraît gnan gnan mais les bienfaits des plantes est réellement bénéfique)
Les massages, ?
Te relaxer, pour être plus ouvert, confiant dans le présent et ainsi percevoir un avenir plus radieux et prometteur..

Ton abstinence est le signe que tu es une personne forte maintenant à toi de trouver un nouveau souffle qui va te pousser à aller de l avant dans un esprit de légèreté et de découvertes
Empreint d optimisme ..

Au plaisir de te lire

Bonne soirée

Olivier 54150 - 02/03/2021 à 16h28

Bonjour

Je suis impressionné par ta persévérance et j'espère que tu vas te sortir de là.
Tu as côtoyé pas mal de professionnels donc que peux dire un amateur comme moi ?
T'encourager...?
J'ai bien mes p'tits arguments pour renoncer à boire sur le long terme...
Par exemple, je me suis conditionné à penser que j'étais allergique à l'alcool. Quand je dis "allergique" c'est avec un danger de mort et si j'avais continué je le serais certainement, au minimum au fond du caniveau. Bref, je dis souvent le type allergique au arachides ne va pas se faire des tartines de beurre de cacahuète...
Tu sais déjà que l'alcool est un poison pour toi, mais jusqu'à quelle point ?

Il faut accepter que certaines personnes peuvent boire, et même beaucoup, sans que cela gâche leurs vies et d'autres NON.

Mon expérience est que arrêter de boire n'a pas soigné ma dépression, c'était indispensable bien sûr, mais juste une étape.
Les antidépresseurs et moi, on n'est pas copains alors j'ai préféré fumer des joints... mauvaises idée... dépendance, brouillard constant, coût, aspect illégal et surtout ça ne soigne pas la dépression ou bien, pas longtemps, c'était pour moi de nouveau une fuite pour ne pas voir ce qui cloche dans ma vie.

Je crois que ce qui me sort de la mélasse est l'écriture, les livres et la toile. Communication et psychologie avec Jacques Salomé, couple avec Véronique Kohn, émotions avec Laurent Martinez, l'univers avec Nassim Aramen, la mort avec Patricia Darré et Stéphane Alix, une philosophie avec Franck lopvet et Christophe Allain...etc etc
Et bien sûr tout ce que j'ai pu trouver sur l'alcool et la dépendance...
Pas pour "le savoir", on ne sait jamais rien, mais pour voir les choses avec une multitude d'angles différents...
Je rassemble un peu tout ça ici :
https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events
Bon courage,
Oliv
