

APRÈS L'HOSPITALISATION

Par **Profil supprimé** Posté le 04/10/2021 à 15h50

Bonjour à tous et toutes,

Voilà bien des années que je suis ça et là des fils sur les forums et enfin aujourd'hui je me pose à mon tour....
J'ai 48 ans, et suis hospitalisée depuis 5 semaines, suite à un épisode alcool + médicaments qui m' a conduit tout droit aux urgences....

Je bois depuis toujours....comme beaucoup d'entre nous, d'abord de façon festive, puis avec les amis, la famille etc....depuis quelques années c'est en cachette et c'est pathétique, toutes les cachettes de la maison y sont passées, et quand je me loupe, je vois mon mari, l'air triste, sortir une canette du congélateur, ou un sac poubelle de 7 ou 8 canettes de la corbeille à linge....

Mes enfants, adolescents, s'en rendent bien compte et sont tristes pour moi.

Je suis aussi très triste pour moi, je me gâche tant et plus.....

Ca me fait du bien de vous lire, et de me conforter que la vie est plus belle sans alcool.

De toutes façons elle devenait insupportable, les angoisses du petit matin ou du milieu de nuit étaient mon quotidien....

Me voilà donc aujourd'hui à 38 jours sans alcool, mais forcément puisque je suis hospitalisée, à ma demande.

J'ai très peur de l'après, l'alcool seule est celui qui me fait le plus peur, cette petite bulle que je m'offrais, jour après jour, comme pour supporter tout le reste alors que j'ai un mari formidable et de chouettes enfants....

J'envisage aujourd'hui ma vie sans alcool, définitivement, même si je sais qu'il faut éviter d'employer ce terme; je n'ai pas le choix, je suis tombée dans le tonneau !

J'ai le sentiment d'une (enfin!) vraie fracture, qu'en faire ?

Voilà je pose ces mots, mon histoire me semble bien banale, mais votre aide me sera bien utile !

A bientôt de vous lire ! Hauts les coeurs !

Et bon courage.....

5 RÉPONSES

cetaithier - 06/10/2021 à 08h49

Bonjour Mary

Tu vas sortir et tu auras des cartes en main pour rester sobre

D'abord, tu auras un traitement (moi j'ai baclofène et vraiment aucune envie de boire une seule goutte)

Tu auras un suivi psy

Et surtout, surtout, tu auras tes enfants et ton mari

Voilà un bel équipement pour ce beau voyage

Commence à préparer tes bagages : imagine comment tu peux réaménager, redécorer ta maison, fais des projets, prépare toi des listes de toutes les petites choses que tu aimes faire et que tu pourras faire en cas de crise d'envie

Tu n'es pas toute seule et tu vas y arriver

Lis sur ce site tous les témoignages de celles et ceux qui y sont arrivés, ça existe

Courage

Profil supprimé - 06/10/2021 à 10h55

Bonjour Cetaithier,

C'est vrai que ça fait super du bien de recevoir un message, on se sent moins seule !

L'hospit c'est bien pour les échanges, mais on rencontre aussi beaucoup de personnes qui en sont à leur 5^e, 6^e cure ! des rechutes, des rechutes.... je ne veux pas retourner en enfer, ce n'est pas possible !

Et puis comme tu dis, il y a mes enfants et mon mari, que j'aime fort et qui me le rendent bien...

Mon fils, 14 ans, va beaucoup mieux depuis que je suis hospitalisée, je crois qu'il est soulagé, pbs scolaires, tics, autant de symptômes qui pouvaient montrer sa tristesse et ses angoisses.

Je (re) découvre le plaisir de dormir normalement, de ne pas me réveiller angoissée.... ça remonte à longtemps ! et j'ai peur car j'y prends goût et j'envisage enfin une vie "normale" : que de choses à mettre en place ! tes conseils sont précieux, en effet il y a bien longtemps que je ne me demandais plus ce que j'aimais faire, l'alcool ayant pris toute la place.... toutes ces fois où je refusais des demandes de mes enfants.... prétextant des choses à faire, toutes les défaillances, les procrastinations, quelle tristesse.... j'aurai je crois un gros travail à faire pour me pardonner....

Merci encore pour ton soutien.... et toi comment vas-tu ?

Mary

Today - 07/10/2021 à 22h56

Bonsoir Mary.

Tout d'abord, je voulais te dire que je te trouve vraiment courageuse d'avoir demandé cette hospitalisation. Ce ne doit pas être facile pour toi. Le sevrage n'est déjà pas facile et en plus tu es éloignée de tes proches. Mais peut-être que c'est effectivement nécessaire afin de t'aider à te retrouver et y voir plus clair.

Je ne suis pas hospitalisée mais je sens bien que ça me prend beaucoup d'énergie et de temps... dans le sens travail sur moi, ma réflexion. J'ai un peu le sentiment de me mettre dans ma bulle par moment mais c'est nécessaire.

J'ai été interpellée par le mot "fracture" que tu as utilisé... Moi je l'ai appelé une décharge ! Différents mais en même temps exprimant une sorte de douleur aiguë et soudaine.

Serait-ce ce fameux déclic dont les abstinentes arrivés hors alcool parlent ? Je l'espère vraiment.

Pour le moment, pas de précipitation de mon côté. Je prends comme ça vient. Une sorte d'acceptation, une sorte d'apaisement intérieur...cette impression qu'en moi c'est un peu "maintenant je sais. Je comprends". Plus de lutte intérieure, elle a disparu.

J'ai aussi été marquée par le fait que tu parles de te pardonner, ça a fait écho en moi. Je crois que je l'ai écrit d'ailleurs....se pardonner et aussi apprendre à s'aimer. Facile à dire mais pas à mettre en pratique.

En parler avec ton fils/tes enfants te fera peut-être du bien et à lui/eux aussi...mettre des mots simples sur tes maux avec lui/eux. Ça t'aidera et ça l'(es) aidera.

Le passé est le passé. On ne peut plus y toucher ni le modifier....il faut aussi que tu sois clément avec toi. L'alcoolisme est une maladie.

On peut avoir tout pour être heureuse et être malgré tout alcoolique.... Je pense, du moins en ce qui me concerne, que la cause vient de bien avant notre vie d'adulte, elle est ancrée /enfouie en nous depuis très longtemps...

Et comme te l'a dit cetaithier, tu vas ressortir avec pleins d'outils de ton hospitalisation pour déjouer les tentations, pour être plus forte....et tu seras je pense bien entourée et soutenue par ton mari et tes enfants.

Prends soin de toi, fais toi confiance et sois à l'écoute de toi, tes ressentis

Profil supprimé - 09/10/2021 à 17h03

Bonjour Today, Bonjour à tous et toutes,

Merci pour ton message.... oui une décharge ça me parle aussi, et j'ai également l'impression d'un conflit interne qui s'estompe....

J'avais, avant, l'impression d'une perte de moi-même si j'arrêtais de boire, comme si je n'allais plus être la nana rigolotte qui aime faire la fête.... mais si je veux être honnête avec moi, ces derniers temps, je ne faisais plus la fête, je me bourrais la gueule, il n'y a pas d'autres termes.

Quand nous étions invités le samedi soir, j'arrivais avec une bonne longueur d'avance...

et je ne profitais de rien....

Eloignée de mes enfants depuis maintenant six semaines, je mesure comme je suis passée à côté de pas mal de choses; j'ai hâte de les retrouver, et peur en même temps, oui je pense que je manque de confiance....

Je crois qu'il est urgent que j' imagine une autre vie, d'autres plaisirs, je commence à faire ma petite liste ! mes bagages pour la suite....

Moi, c'est quand je buvais que je me mettais dans ma bulle, va savoir pourquoi, c'est à travailler....

Je me demande souvent comment mon mari a pu tenir tout ce temps, je crois que j'aurais du mal à le voir avec les yeux en croix tous les soirs, d'autant que son père est alcoolique....

Tiens, je partage avec toi / vous quelques petites phrases qui m'ont fait réfléchir :

- souvent je me disais, mais si j'arrête de boire, rien ne sera plus jamais comme avant ! ; aujourd'hui, je me dis.... eh bien tant mieux, qu'est ce que ça avait de si chouette ???!! la gueule de bois, les ratés au boulot, la nausée, les angoisses ? les moments évités avec mes enfants? etc etc oui tant mieux si ce n'est plus comme avant, c'est l'idée....

- mon leitmotiv pendant les soirées était " on s'en fout, ce qui est pris n'est plus à prendre" !! ouais, d'accord, déjà personne s'en fout, moi la première, et puis en effet, tout ce qui est pris N'EST SURTOUT PLUS A PRENDRE !

- Platon a dit : on peut aisément pardonner à l'enfant qui a peur de l'obscurité, la vraie tragédie de la vie, c'est lorsque les Hommes ont peur de la lumière..." Aurais-je peur de la lumière, de la vie? est-ce que je ressens la nécessité de me gâcher ? en arrêtant de boire, je ne me prive pas, je m'offre la vie, la lumière,

- donnez-moi la sérénité d'accepter ce que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux changer, et la sagesse de faire la différence entre les deux.... je l'aime bien celle-là !

Je crois que je suis prête aujourd'hui à troquer l'ivresse, la fuite, contre la sérénité.....

Jour après jour....

Et toi Today, comment vas-tu ?

Today - 11/10/2021 à 15h00

Bonjour Mary.

Ça va je te remercie.

6 semaines d'hospitalisation, je maintiens, tu es courageuse !

Tu as une date de sortie de prévue ?

Oui je vois ce que tu veux dire en parlant de cette peur face à l'idée de l'après sans alcool !

Sacrée béquille qui nous a "tenu" si longtemps....et qui a fini par nous engloutir.

Quel manque d'estime de soi, de confiance en soi pour craindre ne plus être intéressante, drôle, festive aux yeux des autres sans !

Ton mari t'aime. Voilà pourquoi il a tenu jusque là....il sait qui est cachée derrière la bouteille et c'est pour cela qu'il est encore là !

J'aime cette citation de Platon...oui cette peur de la lumière, de la vie !

Je me rends compte aujourd'hui d'être depuis longtemps comme sur le qui-vive face à ce qui m'entoure, face à la vie ! Un sentiment permanent d'insécurité. Je ne fais/faisais pas confiance à la vie tout simplement.

Pas de lâcher prise, toujours dans la maîtrise....toujours cette peur tapie au fond de moi ! Et au fur et à mesure des années, des aléas de la vie, cette peur est remontée et a pris le dessus dans ma vie.

Aujourd'hui je ne me bats plus contre. Je l'accepte comme partie de moi.

Bonne journée Mary
