

PORTE DE SORTIE

Par [helpme1985](#) Posté le 28/03/2023 à 21h25

Bon, et bien après des mois d'hésitation, je me décide à venir ici pour demander de l'aide. Je suis sous l'emprise de l'alcool depuis plusieurs années, je n'ai même pas 40 ans. J'ai un travail et une vie sociale florissante. Il y a de cela une quinzaine d'année un événement s'est produit dans ma vie qui m'a, de manière progressive, amené à consommer quotidiennement de l'alcool. Cette consommation était pour oublier, m'évader.... C'est devenu un besoin. Un besoin pour dormir, exister. Il y a maintenant un peu plus d'un an, j'ai eu un soucis "rémédiable" de santé lié à la consommation d'alcool.... soucis que j'ai pris à la légère en me disant "demain j'arrête". Le matin j'étais comme un guerrier, honteux de ma conso de la veille au soir, déterminé à balayer d'un revers de main cette addiction mais le soir venu (je suis célibataire sans enfant), le craquage. Un passage chez l'épicier du coin pour m'acheter, à prix d'or, ma "dose". De nouveau l'effondrement dans le lit en espérant entendre le réveil pour ne pas être en retard au boulot. Un sempiternel recommencement.

Ce soir encore je m'étais juré à moi-même, "non tu ne consommera plus". Je vous écris ces lignes en aillant gobé près de trois litres de bières. J'ai honte. La honte, c'est ce qui m'a éloigné de ce forum, de peur d'être jugé, pointé du doigt.

Mon entourage fait semblant de ne pas voir mais il voit. Mon médecin a vu mes résultats sanguins et ne dit rien. Mon cerveau me dit stop mais mon corps ne me réponds plus. Je suis complètement paumé. Alors je suis là, à taper au clavier mon mal-être. J'ai tellement honte. Honte d'avoir si souvent échouer à dire non à la boisson.

Que puis-je faire ???

Merci

7 RÉPONSES

[Caro03](#) - 29/03/2023 à 16h27

Bonjour helpme1985 et permets-moi de te tutoyer car j'ai vingt ans de plus que toi (si tu es d'accord bien sûr). Je pense que nous allons être nombreux à te répondre, certes, tu décris très bien ton malaise et ton mal être, la déception, la honte que tu ressens, déjà, première erreur : NE JAMAIS AVOIR HONTE.

Mais il y a un mot qui n'apparaît pas dans ton vocabulaire, le mot maladie. Tu es malade, est-ce qu'un malade a honte ? Culpabilise ?(de creuser le trou de la sécu ? Un peu d'humour), a peur d'être jugé ? Deuxième erreur, ici on ne juge pas et en aucun cas cela doit t'éloigner de ce fantastique forum.

C'est pour moi une aide qui me convient et je n'ai pas eu jusqu'ici à solliciter d'autres associations. J'espère de tout cœur que tu vas avoir d'autres réponses t'indiquant qui contacter mais surtout qu'on ne t'entende plus JAMAIS prononcer tous ces mots inaudibles et non entendables dans les autres maladies.

En attente de tes nouvelles

[helpme1985](#) - 29/03/2023 à 20h49

Bonsoir Caro, on peut se tutoyer évidemment. En fait cette honte c'est mon reflet dans la glace quand je suis ivre. Je sais que je veux stopper tout ça, me remettre au sport, être énergique le matin, mais à chaque fois à la fin de la journée, je craque. Cela me dit que je suis faible, que je ne suis pas capable de tenir alors que j'ai déjà traversé pas mal de bien tristes épreuves dans ma vie. Mais avec mon alcoololo dépendance cela me semble au dessus de mes moyens. Je n'ai pas la réponse à cette question, pourquoi je n'y arrive pas. Il y a trois ans, j'ai arrêté la cigarette alors que j'étais très dépendant (un paquet de 25 par jour, 300€ par mois). Mais cet alcool, rien à faire.

Pourquoi là je n'y arrive pas ?

En tous les cas je tenais à te remercier pour ta réponse qui, à froid, me fait du bien.

[Caro03](#) - 30/03/2023 à 15h04

Bonjour Helpme,

Encore trop de mots inappropriés dans tes dires, tels que "faible" et de nouveau "honte". Mais il y en a un totalement exact que tu écris, c'est l'alcoololo dépendance. Je craignais que tu n'avais pas conscience de cette maladie, mais si oui alors pourquoi es-tu si sévère avec toi-même ?

Déjà, de vouloir s'en sortir, se remettre au sport, être déterminé à changer c'est un premier pas, c'est déjà reconnaître que quelque chose ne va pas. Premier échelon.

Malheureusement, sur cet échelon on peut y rester longtemps surtout si on ne se fait pas aider. Parce qu'en une journée nos décisions

du matin, si déterminées soient-elles, passent vite à la trappe vers 19 h pour la plupart d'entre nous, parfois et souvent avant. C'est la dépendance, physique ou psychique, parfois les deux.

Je te conseille sincèrement de lire le maximum de liens sur ce forum afin de prendre la bonne décision pour savoir qui contacter comme association, je ne sais pas où tu en es dans ta consommation, s'il te faut un sevrage encadré, une écoute professionnelle, une cure, une hospitalisation...

Tout ce que je vois, c'est une personne qui veut s'en sortir, et c'est déjà tellement énorme comme premier travail sur soi qu'il ne faut pas que tu t'arrêtes maintenant, la route va être longue, personne ne va te dire le contraire mais on est là, ne lâche rien, vas-y, fonce !

De tout cœur avec toi

Profil supprimé - 30/03/2023 à 20h04

Bonjour

Caro03 à très bien écrit je suis complètement d'accord avec elle..

Ici tu trouveras de l'aide sans jugement juste des conseils avec de la bienveillance.

Je suis alcoolique abstient depuis 3 mois c'est sûr que ce n'est pas facile tous les jours, mais ça en vaut tellement la peine en peu de temps ma vie a changé je suis redevenu celui que j'étais avant d'être malade alcoolique le poison nous "aides" 15 mins et nous enfonce le reste du temps.

Ca risque de ne pas être un long fleuve tranquille mais crois moi ça en vaut tellement la peine!

Courage!

Valkyrie - 01/04/2023 à 14h14

Salut helpme1985,

Je me retrouve dans ton témoignage. Notamment le fait de se lever le matin, de se dire qu'aujourd'hui je ne boirais pas. Et le soir...

(Parfois même l'après midi car je bosse du matin) impossible de résister. Le lendemain, comme toi, j'ai honte de moi, de mon comportement et un mal être s'installe.. Les lendemains de cuite c'est normal de ne pas être bien. Mais il ne faut pas se "focaliser" sur cette mauvaise soirée. Il faut aller de l'avant. Vivre dans l'instant présent. Hier était hier et si tu passes ta journée du lendemain à regretter ton comportement de la veille, tu n'es pas dans le présent. Personne n'est parfait. On fait tous des erreurs, on les répète.

J'essaie de m'employer à vivre "maintenant". Regretter et avoir honte, ça te fait juste du mal.. va de l'avant !

Déjà, tu as pris conscience de cette addiction. Le chemin sera long et parsemé d'embûches mais la conscience tu l'as. Un premier point positif 😊

Courage et force à toi. Tu n'es pas seul

helpme1985 - 22/08/2023 à 18h40

Bonsoir Valkyrie, bonsoir Caro MyAguy.

Pas de changement ici. La vie a fait que beaucoup de choses pas cool sont survenues ces derniers mois.

Je n'étais pas revenu ici depuis vos réponses mais elles résonnent toujours

Le combat est long et dur. J'ai maintes fois replongé. Mais si je vous réponds ici depuis tant de temps c'est que je ne veux pas lâcher. Il y a eu des hauts, des bas. Mes proches ne savent toujours pas mais je suis bien plus à l'aise d'en parler avec vous.

Alors je préfère entretenir mes échanges avec vous. J'espère que vous allez bien.

Caro03 - 05/09/2023 à 14h56

Bonjour Helpme,

Cela fait si longtemps, moi- même je reviens aujourd'hui faire un tour, voir si des noms que je connais apparaissent et je suis tombée sur le tien et ton message.

Tu as l'air de vraiment vouloir t'en sortir et tu as certainement besoin d'une aide plus solide en parallèle avec ce fil, ne lâche pas cet état d'esprit et ce projet, apprends à te connaître et tu pourras apporter des réponses qui te manquent peut-être....

Sache que même si la vie n'est pas toujours facile, cette addiction la rend encore plus noire, on se remet plus vite de coups durs lorsqu'on n'est pas sous le joug d'une dépendance, cette dernière ne fait qu'accroître le mal-être, la dépression et la mesestime de soi.

Franchement, à ta place, je n'hésiterais pas à aller demander une aide avec des professionnels, essaie au moins.

Pour ma part, la consommation exceptionnelle fonctionne assez bien même si après deux jours de petite confirmation je suis obligée de me battre un peu pour ne pas céder au chantage que me fait mon cerveau le troisième jour....

"C'est qui le patron" prend tout son sens ici !

Tiens -nous au courant de tes démarches et en attendant prends soin de toi.

Caro