

LE VERRE DE TROP QUI T'EMMÈNE DU CÔTÉ OBSCUR

Par **Pris0652** Posté le 15/05/2023 à 07h24

Bonjour à tous,

Tout d'abord, j'ai découvert le forum hier suite à un énième "incident" et probablement celui de trop et ça m'a fait beaucoup de bien. C'est rassurant de voir que l'on est pas seul d'autant plus lorsqu'on ressent honte et culpabilité...

J'ai un problème avec l'alcool, non pas un alcoolisme quotidien bien que je pense souvent à boire et que mon cerveau a tendance à le mettre dans la case "récompense". Je sais par exemple, qu'il ne faut pas que j'ai de l'alcool à la maison autrement je bois jusqu'à la dernière goutte...Difficile de l'avouer mais voilà il y a pire que ça...

J'ai encore failli perdre mon conjoint et j'ai finis dans un état lamentable devant sa famille et mon fils. La fois de trop... Combien de disputes et de scandales ont eu lieu lors de mes états d'ébriété ! Et je ne m'en souviens jamais..C'est simple, c'est comme si mon cerveau coupait et que quelqu'un d'autre prenait ma place...Quelqu'un d'agressif, cynique voire violent. Je ne suis pas du tout cette personne au quotidien. Mais voilà, quand je sors ou quand on fait un simple apéro, je bois très vite et beaucoup...On ne m'arrête plus, et je sais qu'à un moment il y a une sorte de bascule que je ne vois pas arriver...Impossible de quantifier les doses tellement j'ingurgite...

Et la vient soit les insultes, la fuite et les insultes..je cherche à me disputer pour rien..et là j'ai bousculé mon conjoint devant ses parents et tenu des propos inacceptables...Je m'en veux énormément et à 31 ans, je ne sais pas boire. Un verre en appelle un autre et ainsi de suite et plus aucune limite...Je me suis demandée si j'avais pas un trouble de la personnalité en buvant...

Il m'a posé un ultimatum en me donnant une dernière chance, il me dit simplement d'arrêter de boire ou de boire raisonnablement, mais j'ai peur de moi-même, de ne pas me contrôler et de recommencer...Il me dit que l'alcool est un problème chez moi qu'il suffit d'enlever, mais en réalité c'est pas si simple...Je recherche une thérapie qui pourrait m'aider parce que je sens que je n'y arriverais pas seule...Avez-vous essayé des thérapies ? Est-ce que l'alcoolisme révèle un trouble psychologique au final ? Je ne sais pas par où commencer mais une chose est sûre...J'ai décidé de me prendre en main pour moi, pour mon fils et pour mon conjoint <3

Merci infiniment d'avoir pris le temps de me lire 😊

2 RÉPONSES

Caro03 - 15/05/2023 à 11h02

Bonjour Pris0652,

Bienvenue sur ce forum qui en a aidé plus d'un à se sortir de ce fléau qu'est l'alcool et qui continue d'ailleurs par le biais de ses modérateurs, un grand merci à eux !

J'ai juste une question : si tu relisais ton message en pensant que c'est une autre personne qui l'a écrit, qu'aurais-tu envie de lui dire ? Je pense que tu lui dirais la même chose que ce que je vais te répondre : arrête immédiatement ! Tu vois bien que tu ne supportes pas du tout l'alcool sur un plan comportemental, ta personnalité se dédouble, tu deviens quelqu'un d'autre, une personne qui t'efface littéralement, qui prend le dessus sur toi.

Quand d'autres se mettent à danser sur la table, ou à vomir dans un coin, eh bien toi, tu deviens une autre personne, la liste est longue des conséquences de la boisson mais on est tous différents et chaque comportement doit nous faire réfléchir.

Je ne me poserais pas longtemps la question si j'étais toi et je stopperais net cette m..... Pour une consommation moindre, dans mon couple aussi, les disputes et prises de tête sont toujours intervenues en période de consommation, je connais très bien ce que tu décris.

Maintenant, c'est à toi de trouver l'aide qui te conviendra le mieux, médicale ou psychologique, groupe de parole ou d'écoute et puis ce forum, en long, en large, tout relire et y revenir quand ça ne va pas.

Comme beaucoup se dire et se convaincre qu'on est allergique au produit, comme d'autres le sont aux arachides ou autres.

Prends la bonne décision et reviens vite nous dire, le chemin sera difficile mais il faut reprendre ta vie en main et ne plus laisser cette "autre" te la gâcher.

De tout cœur avec toi

Caro

BillieJean - 15/05/2023 à 13h16

Bonjour Pris0652,

Je te souhaite la bienvenue sur ce forum où tu auras l'honneur de lire énormément de témoignages et trouver beaucoup de réconfort, de solidarité et d'entraide.

Je te félicite aussi pour être venue nous externaliser ta prise de conscience vis-à-vis de ton problème car le "déclat" est un pas hyper important: cela représente la pose de la première pierre d'un édifice dont tu commenceras à te reconstruire étape par étape. C'est un moment qu'avec le recul et l'esprit clair on considère même quelque chose à fêter avec beaucoup de joie.

Ton message me touche beaucoup car nous sommes à peu près dans la même situation. Et nous ne sommes pas les seules: il te suffira de parcourir les fils de discussion pour réaliser comment nos expériences sont toutes semblables face au pouvoir de l'emprise de l'alcool sur nos vies. J'aurais pu écrire moi-même certains de tes passages, que je vais reprendre pour y donner suite :

(...) J'ai un problème avec l'alcool, (...) Difficile de l'avouer mais voilà il y a pire que ça (...)

Effectivement oui, il y a bien pire que ça. Il y a des conditions, des malheurs, des tragédies, des maladies bien plus insolubles. L'alcoolisme représente une perte de contrôle de sa consommation d'une drogue, est une maladie qui nous porte atteinte d'une forme plus ou moins lourde, mais qui est traitable et se soigne avec l'abstinence et la compréhension de son fonctionnement.

Tu commences par exemple à comprendre que (...) mon cerveau a tendance à le mettre dans la case "récompense" (...) mais qu'il s'agit d'une illusion.

C'est malheureusement lorsqu'on a déjà perdu le contrôle en descendant dans le piège de cette addiction que nous réalisons les revers de la médaille

de cette illusion. Tu nous l'exposes: (...) je ne m'en souviens jamais..C'est simple, c'est comme si mon cerveau coupait et que quelqu'un d'autre prenait ma place...Quelqu'un d'agressif, cynique voire violent. Je ne suis pas du tout cette personne au quotidien (...) Je me suis demandée si j'avais pas un trouble de la personnalité en buvant... (...) Est-ce que l'alcoolisme révèle un trouble psychologique au final ? (...)

C'est exactement ainsi que l'alcoolisme agit avec ses victimes: en soi, il ne révèle pas forcément un trouble préexistant et sous-jacent mais certainement il en crée un lorsque nous consommons. Nous sommes tous dans cet avion en pleine tempête d'altérations de personnalité uniquement parce que nous buvons: il y a des gens qui ont l'alcool joyeux, d'autres dépressif, ou bien violent, et ainsi de suite, mais d'une manière ou d'une autre tous ces gens sont manipulés par un redoutable poison qui dérègle nos instruments de navigation tout en nous foutant dessus une couche d'épais brouillard. C'est troublant, il faut vraiment restaurer son instinct de conservation.

(...) L'alcool est un problème chez moi qu'il suffit d'enlever, mais en réalité c'est pas si simple... (...)

Alors ça c'est vraisemblablement faux, ça "peut être" très simple, mais il faut forcément passer par une "auto- thérapie comportementale" c'est-à-dire des étapes de changement et bouleversement de nos idées préconçues pour y arriver, comme j'expliquais plus haut. En effet, l'abstinence doit devenir à nos yeux un choix et non pas une privation, une liberté retrouvée plutôt qu'un sacrifice. C'est ça qui est particulièrement compliqué à assumer, de changer sa propre vision des choses. Et cela peut prendre un certain temps, plus ou moins long. Mais après le "déclat", nous entamons tous le bon chemin, bien qu'il puisse être plus ou moins accidenté.

J'ai déjà cité un écrivain dans d'autres fils qui affirme:

"N'importe quel changement exige un temps d'adaptation, même lorsqu'il est positif : un déménagement, une promotion dans votre travail, une nouvelle voiture. Vous êtes un peu désorienté au début, mais tout s'arrange très vite. Si vous commencez à vous inquiéter, vous risquez de développer une phobie et de ne jamais pouvoir vous adapter".

(...) Je recherche une thérapie qui pourrait m'aider parce que je sens que je n'y arriverais pas seule...Avez-vous essayé des thérapies ?

(...)

Pourquoi pas? Perso, j'ai choisi durant cet énième et dernier sevrage que j'ai entrepris de ne pas risquer de me retrouver dans la boucle "

un clou chasse l'autre". Mais ça ne concerne que moi, mes exigences et faiblesses (malheureusement, je compte dans mon CV des nombreuses addictions depuis toute ma vie, tu pourras en prendre connaissance en lisant mon histoire sur le fil "Toc toc qui est là?" que j'ai écrit au moment où j'ai décidé de frapper tout doucement à la porte de cette communauté du forum pour en trouver du soutien).

Il y a un grand nombre de personnes qui obtiennent une aide constante, véritable et durable en entreprenant des parcours de thérapie. Cela peut se mettre en place avec ou sans médication substitutive, avec son propre médecin traitant, avec un psy, un CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie, gratuit et anonyme, tu trouveras beaucoup de références et coordonnées sur ce site), avec de la médecine douce, un groupe de parole, avec ce forum et j'en passe... qui sait? Fonce, et tu trouveras chaussure à ton pied. Commence à te prendre en main, jour après jour! Tu n'es pas seule, nous allons tous parcourir ce chemin côte à côte.

Je te souhaite le meilleur et j'espère te lire de nouveau très prochainement. ????