

ALCOOLISME CHEZ LES SOIGNANTS

Par **Katilla** Posté le 06/08/2023 à 09h38

Bonjour,

J'écris car je cherche un peu de soutien (si possible bien sûr) car je suis disons le franchement alcoolique ! Mon entourage ne l'est pas du tout et heureusement mais ils ne comprennent pas mon addiction. Je sais qu'il y a des groupes de paroles dans ma région pour ce genre de problème mais le véritable problème est que je suis soignante, infirmière pour être exacte. Et je pense que le stress du boulot n'est pas étranger à ma situation. Mais j'ai tellement honte ! Tellement honte de prétendre prendre soin des autres alors que je suis moi-même dans une situation délicate. Je n'ose aller à des groupes de parole car je pourrais rencontrer des patients. Je me sens isolée...je ne connais personne d'autre dans ma situation même si je sais que je suis pas seule. Je lance donc une bouteille à la mer pour un peu de soutien et surtout pour me dire que c'est possible de s'en sortir ou avoir le témoignage d'autres soignants.

Si vous m'avez lu jusqu'ici je vous remercie déjà !

Peut-être à bientôt

3 RÉPONSES

Today - 07/08/2023 à 13h12

Bonjour Katilla.

Je suis aussi dans le domaine paramédical.
Je suis aussi alcoolique.....abstinente depuis quasi 23 mois.

L'alcoolisme touche toutes les catégories socio-professionnelles....pas de honte à avoir de l'être parce que vous êtes infirmière.

Je comprends que vous n'ayez pas envie en tant que soignante de prendre le risque d'être reconnue "alcoolique".
Je n'ai pas affiché sur la place publique l'être. Ceux à qui j'ai parlé de mon problème avec l'alcool ne m'ont soit pas cru soit ont minimisé l'affaire. Problème d'effet miroir ?
Mais peu importe car moi je sais que je le suis et c'est cela le principal.

J'ai arrêté le jour où j'ai décidé d'enfin prendre soin de moi, de faire de moi ma priorité. Je n'en ai pas eu conscience sur le moment, je l'avais plutôt ressenti comme un réflexe de survie, une décharge. J'en ai conscience maintenant depuis que je suis hors alcool.
Je ne suis jamais allée à une réunion. Pas d'addictologue. Pas fait de cure non plus.
Pour le moment ça va mais ce ne sont pas des pistes que j'exclus.
Je suis par contre allée voir un médecin généraliste (au hasard à l'époque car je n'avais plus de médecin référent). J'avais tellement peur du DT. J'ai juste lâché un "je suis alcoolique et je crois que je vais avoir besoin d'aide cette fois-ci". Avec le recul, je crois que ça a été plus brutal pour lui que pour moi niveau premier rdv !!! Mais moi ça m'a fait un bien fou. J'avais déposé ce fardeau. Un réel soulagement. Nous avons discuté de ce que je souhaitais abstinence ou modération. Mon choix en pleine conscience et par expérience était une évidence. Abstinence totale.
En amont j'avais débuté un suivi avec psychologue pour autre chose. L'on peut dire que je suis réellement rentrée en psychothérapie après avoir lâché l'alcool. Depuis, j'ai aussi posé le mot "alcoolique" en séance mais je travaille sur ce qui m'a amené à l'alcool entre autres.

Donc oui c'est possible.
Non ce n'est pas facile. L'entourage, la société.....ne pas "trinquer" est une tare pour beaucoup. Les "c'est pas un verre qui va te tuer", j'y ai le droit encore. Les "je te sers quoi ? Un blanc ? Un rosé ?" continuent même si j'ai dit et redit depuis ces 23 mois que je ne buvais plus d'alcool.
Mais ce n'est pas grave.
Je continue mon petit bonhomme de chemin, droite dans mes bottes, me respectant moi dans mes choix, en accord avec moi-même.
Je pense aussi maintenant que si je suis dans ce domaine de la santé, ce n'est pas un hasard....vouloir prendre soin des autres va aussi souvent de pair avec un besoin que l'on prenne soin de nous. Une sorte de projection.

Voilà pour mon parcours si cela peut vous aider.

À bientôt

jskose69 - 24/10/2023 à 22h00

Vous êtes courageux, tous les deux.. et bravo à vous tous.

Mon compagnon est soignant et il est aussi alcoolique. Il a un double visage... à l'hôpital et à la maison. Il nous martèle avec de l'alcool, avec sa violence.. et à l'hôpital, il soigne les gens.. C'est très dur pour l'entourage de vivre ça car il n'a pas envie que cela se sache et il le cache bien et ne veut pas aller en groupe de parole, par peur de voir ses patients.. J'espère qu'un jour, il sera courageux comme vous et il abandonne ce satané d'alcool.

Katilla - 01/11/2023 à 02h04

Bonsoir,
Merci pour vos réponses.
Cela redonne courage.
Je comprends ta douleur jskose69...
J'imagine bien combien ça doit être éprouvant pour la famille, de mon côté celle qui en pâtit le plus est ma mère. Malgré qu'elle fait tout pour m'aider, je n'arrive pas à arrêter complètement mais j'ai déjà diminué.
Ce n'est pas une excuse mais je peux comprendre ton mari qui se voile la face, malheureusement il n'y a pas de solutions miracles il faut attendre le moment où il acceptera de se faire aider. Mais lui faire comprendre que vous êtes là pour lui si besoin et lui témoigner votre inquiétude vis à vis de sa santé ne pourra que lui être bénéfique à long terme.
Mais protégez vous aussi, on ne peut aider quelqu'un de son entourage que si soi même va déjà bien ou surtout si on considère que nous sommes en sécurité ! L'alcool n'excuse pas les violences s'il y en a !
Du moins vous comprenez l'idée.

En tout cas je vous souhaite bon courage et de la réussite avec votre mari !
