MON RÉCIT, VOS CONSEILS.

Par [alostyoungwoman](#) Posté le 17/12/2023 à 11h09

Bonjour

Comme beaucoup, cela fait des semaines que je lis vos témoignages.

Cela m'aide à me sentir moins seule et j'ai décidé de franchir le pas afin de poser mes mots, dans le essayer d'avancer. Bravo à toutes les personnes qui s'en sont sorties ou qui essaient de s'en sortir. Vous avez beaucoup de courage.

J'ai 33 ans, j'ai dû prendre ma première cuite à 15 ans, et j'ai commencé à boire régulièrement à l'âge de 18/19 ans. Au départ, c'était lors de soirées étudiantes, pas tous les jours mais fréquemment. Il m'arrivait également de boire un shot pour m'endormir puis j'ai commencé à fumer des joints pour trouver le sommeil. Je suis quelqu'un d'extrêmement anxieux, introverti et avec une très mauvaise estime soi, quelqu'un de « torturé ». L'alcool me permettait de lâcher prise. J'ai pris des antidépresseurs dès l'âge de 19 ans. Et je continuais à boire, à sortir, j'étais vulnérable et des hommes en ont profité, ce qui n'a pas aidé.

J'ai ensuite vécu (Erasmus) dans un pays on l'on boit beaucoup et où, contrairement à la France, on attend pas 12h ou 18h pour faire l'apéro, donc puisque tout le monde le fait, on déculpabilise sur sa conso. Je buvais beaucoup après les cours et parfois même à la pause déjeuner, avec des ami.e.s qui buvaient également avec beaucoup d'aisance. Je sortais et j'ai commencé à prendre de la drogue également. Toujours en soirée. À cette époque, c'était plusieurs fois par mois. Cependant, j'en prend beaucoup moins maintenant, c'est cher et je n'arrive plus à gérer le fameux come-down comme avant. Si je me laisse bien tenter de temps en temps, cela s'arrête la.

Malgré tout cela, j'étais exemplaire et ne ratais aucun cours, et j'ai d'ailleurs très bien réussi mon parcours universitaire. Les études m'apportaient beaucoup de bonheur et donnaient un sens à ma vie. Après plusieurs années, je suis rentrée en France, et là j'ai commencé à déprimer, je n'arrivais pas à réussir et à m'épanouir professionnellement, mon estime de soi s'est dégradée, j'ai pris beaucoup de poids et je faisais régulièrement des soirées ou je consommais de l'alcool et souvent de la drogue. Les choses se dégradaient avec mon copain et je rentrais dans d'immenses colères qui m'épuisaient au plus haut point, Je haïssais la personne que j'étais à ses côtés. Et je me détestais pour mon incapacité à maîtriser mieux mes émotions

Puis est survenu le COVID, et j'ai choisi de m'installer à la montagne, chez mon oncle, avec lequel j'entretiens une relation très étroite. Niveau conso, Au début ça allait, 2 verres de rouge pratiquement tous les soirs, mais je m'étais mise au sport, je prenais soin de moi et j'ai d'ailleurs perdu du poids. Je recevais beaucoup de compliments, comme j'attache (malheureusement) beaucoup d'importance au regard des autres et que j'aime plaire, cela m'a fait du bien un moment, je m'étais fixée un but que j'avais réussi à atteindre. Seulement, après quelque mois, j'ai commencé à me sentir très angoissé, à m'inquiéter pour l'avenir, pour le travail. Un jour après une dispute avec mon oncle adoré et des mots qui m'ont terriblement blessés, j'ai ouvert une bouteille d'un très bon whisky que j'ai commencé à boire seule dans ma chambre. Sur le moment, c'est agréable, on lâche prise, on se sent plus léger, j'écoutais de la musique et je buvais, avec un doux sentiment de liberté. C'est cet événement qui a marqué le début d'une consommation totalement immodérée. J'ai commencé à boire de l'alcool fort dès le matin, avec un shot par ci, un shot par là. Le pire c'est parfois presque comme un TOC, je n'ai même pas l'envie de boire mais je bois quand même, presque par automatisme.

Je suis partie après plusieurs mois m'installer dans une nouvelle ville, j'ai régulé ma conso pendant un ou 2 mois, puis je me suis sentie à nouveau seule, anxieuse et déprimée et aujourd'hui je bois toujours de manière irraisonnée. Etant très anxieuse et hypocondriaque (un vrai petit bijou cette fille !!). J'en ai parlé à mon copain qui à un peu minoré la chose (et c'est d'ailleurs toujours le cas) et j'ai décidé de me rendre dans un centre d'addictologie. Pour l'alcool mais aussi pour le cannabis, que je continuais à fumer depuis mon adolescence pour dormir. J'ai fait réaliser des analyses, et j'ai accueilli les résultats avec une angoisse démesurée, avec tout l'alcool et autres substances que je m'envoyais, je pensais presque que j'étais à l'aube de la mort. Étonnement, mes résultats étaient parfaits. Je me suis dit que c'était un bon point de départ pour prendre de nouvelles habitudes. J'ai réussi à arrêter le cannabis (que je recommence d'ailleurs à fumer en petites doses :/) et à modérer ma consommation. J'avais un bon feeling avec le médecin mais moins avec la psy du centre, qui était beaucoup plus âgée que moi. Je lui ai raconté une agression et elle m'a fait comprendre que si je n'avais pas autant bu ce jour là, ça ne serait pas arrivé. Je n'ai pas trouvé cela très bienveillant, et j'ai cessé de fréquenter le centre.

Depuis, j'ai toujours une consommation problématique, il est rare que je passe une journée sans boire. Parfois c'est juste deux verres mais l'alcool est toujours présent. Il est cependant rare que je devienne incontrôlable ou que je fasse des « black-out » (ce qui arrivait bcp plus fréquemment lorsque j'étais plus jeune), il arrive toujours un moment où j'en ai marre de boire et je vais me coucher. Mais il faut dire que je peux peut encaisser beaucoup d'alcool sans ressentir de malaise, malgré ma petite carrure.

Je suis toujours rongée par l'inquiétude, et je crois bien que cela fait des années que je suis déprimée. Je vois désormais une psy à qui j'ai parlé de mes problèmes d'alcool mais qui ne rebondit pas trop dessus. Je vais bientôt emménager chez mon copain, dans une nouvelle ville, et j'aimerais prendre de nouvelles habitudes de vie. Auriez-vous des conseils ? Je me demandais également si vous auriez des conseils de lecture qui vont ont aider dans votre chemin vers l'abstinence ? (ou la modération, on peut toujours rêver 😊). Parfois j'ai l'impression d'être un cas désespéré, que ma vie est ratée, et que je n'arriverai jamais à trouver le bonheur.

J'ai également peur d'arrêter l'alcool complètement car si j'utilise parfois l'alcool comme un médicament, pour me soulager sur le moment (en sachant très bien qu'en le consommant avec excès il a l'effet inverse). J'aime aussi beaucoup le vin, il est d'ailleurs rare que je m'enivre avec de la piquette 😊 ce qui pose beaucoup de problème niveau financier également. Et puis, j'ai peur de ne pas réussir à

me lâcher, à m'exprimer lors de soirées, peur de ne plus m'amuser, de devenir chiante. Mes ami.e.s ont pratiquement tous une bonne descente. Certain.e.s ont d'ailleurs une consommation problématique, étant alcoolique moi-même, je remarque vite ces choses là.

Je suis timide et complexée, je me rabaisse toujours par rapport aux autres et l'alcool m'aide à me lâcher un peu.

Voilà, je pense que c'est bien pour un début, pour présenter un peu ma situation et solliciter vos conseils. Et pour vous remercier également pour vos contributions, pour donner de la visibilité à notre problème et aider certain.e.s à franchir le pas.

1 RÉPONSE

Sunday - 18/12/2023 à 09h48

Bonjour alostyoungwoman

Bienvenue sur ce forum.

Merci pour votre partage. Vous avez dit énormément de choses intéressantes et qui vous aideront j'en suis sûre dans les semaines, mois et années à venir.

Par où commencer? Déjà, bravo. Bravo car vous cernez en premier lieu votre rapport à la dépendance. Cette amie qui vous veut du mal mais qui vous fait miroiter le contraire. Vous n'êtes pas dupe! La légèreté, le bien être ne durent qu'un temps.

Vous allez me répondre, elle est bien gentille, mais faudrait vraiment être aveugle pour ce rendre compte que je ne suis pas accro". Et bien non!!!!!! vous qui vous dévalorisez, reconnaissez déjà ça! mais à fond quoi!!!

car cette conscience vous a mené vers l'addictologie. Vos sensibilités (et ce n'est absolument pas une tare) vous en a éloigné (relativement car vous avez toujours un lien avec votre psychologue). (Je n'ai pas dit susceptibilité)

Vous semblez avoir besoin de parler de l'alcool et vous semblez aussi ressentir une certaine déception quand vous ne l'abordez pas tant que ça avec votre psychologue. Pourtant quand celle du centre vous évoque votre consommation abusive lorsqu'à une soirée une ou des personnes ont abusé de votre état d'ébriété vous vous renfermez.

Cette remarque est sans doute maladroite car au nom de quoi peut on atteindre le corps d'une personne, sans consentement en plus. Rien ne justifie aucune violence quelle qu'elle soit et encore moins lorsque la boisson, les produits nous ont rendu incapables de réagir. Stop à cette banalisation. Toutefois, je trouve (et me permets de vous partager mon point de vue) la remarque de cette professionnelle intéressante. Car je pense, du moins je le suppose qu'elle a voulu vous dire que votre dépendance engendrait un comportement à risque. Celui de ne pas pouvoir être en capacité de vous protéger face à un agresseur, une personne malintentionnée.

Vous évoquez le début de votre dépendance lorsque pour vous consoler d'une remarque blessante de votre oncle, vous buvez une bouteille toute seule. Sans doute est ce un point de départ pour vous car vous aviez tenté de reconstruire de nouvelle base à la montagne. Pour ma part, je lis que votre dépendance s'est installée au cours de votre vie. Je reste persuadée que si l'on parvient à remonter au premier verre consommé, et les raisons qui nous ont poussé à boire, nous avons là le point de départ de notre consommation. C'était le cas pour moi, je l'ai compris en centre aussi à travers d'autres témoignages. Mais il ne s'agit que de mon point de vue, et ce n'est en rien la vérité;

Alors, une fois que tout ça est dit, c'est bien joli mais vous faites quoi? alostyoungwoman, vous êtes une femme merveilleuse. Je ne vous connais pas, mais à la lecture de votre post je vois une femme qui a ses fragilités d'adolescente, qui a voulu devenir une femme et qui en est une aujourd'hui. Une femme volontaire, désireuse de vivre en harmonie, en paix, de profiter de sa vie comme il se doit, d'aimer et d'être aimée. Vous avez une force que vous ne soupçonnez sans doute pas. Car après toutes ces années, vous avez lutté, tenté, trouver des solutions, fait des choix pour mettre à distance cet ami qui vous veut du mal. Vous vous épuisez seule, avec m'aide de vos proches, de professionnels. Vous avez le sentiment de ne pas vous en sortir mais ce sont toutes ses tentatives qui de bout à bout vous permettront d'être libérée des chaînes de la dépendance. Difficile à croire, n'est ce pas après tant d'énergie, de déceptions, de sentiment de n'être qu'une merdre car vous replongez à chaque fois.

Mais reconnaissez que vous le voulez vivre sans alcool, que vous faites tout ce qui est en votre pouvoir pour y arriver.

Reconnaissez aussi qu'il est difficile de se séparer de quelque chose qui nous soutient, que l'on apprécie. Faire le deuil de l'alcool est de loin très difficile. Une fois sevré physiquement il faut se sevrer psychologiquement. Rester en alerte, remplacer ces moments tellement nombreux qui conditionnent notre vie par des moments différents, qui nous fassent du bien autrement. avec douceur. Avec satisfaction.

Interrogez vous sur ce que vous aimez (hors boisson). Des choses simples du quotidien. Renouez avec vos passions, ce qui vous fait plaisir. Ce que vous savez faire.

et surtout, soyez douce envers vous même, et indulgente. Car la perfection n'existe pas. Une personne m'a dit une fois "il n'y a pas d'erreur, seulement des expériences". Retenez le positif de ces expériences.

Avec toute mon admiration, je vous souhaite une vie remplie de petits bonheurs. Faites vous confiance!

Croyez moi ou non, le soleil finit toujours par briller.

Prenez soin de vous.