

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ENCORE

Par **Sunshine** Posté le 27/12/2023 à 01h26

Bonjour,

Je me relève doucement, encore.

J'ai rechuté, encore et encore.

La honte m'envahit, l'anxiété me dévore. Ce produit me dégoûte c'est une véritable aliénation. La moindre faiblesse me fout dedans.

L'aide thérapeutique ? Déjà essayé, déjà suivie

Les groupes de paroles ? Je suis ici. Concernant des groupes comme les AA, je me connais par cœur : je vais y aller 1 mois, peut être un peu plus... et puis je vais lâcher. Parce que je finis toujours par lâcher. Je suis une incapable. Je hais cette addiction qui me brise en mille morceaux... Je n'en peux plus de passer des heures à rechercher des sites, des infos, tout ce qui concerne l'alcoolisme. Je ne sais plus quoi faire, je suis démunie.

J'y arrive plusieurs semaines, plusieurs mois. Et pour qui pourquoi ça finit par lâcher ! Mais putain, pourquoi ?

« Tout va bien » dans ma vie, pourquoi cette destruction lente ?

J'ai pris un rdv psychiatre la semaine prochaine. Un regain d'espoir...

Je n'attends pas spécialement de réponse à ce pavé, mais un message de soutien même tout petit m'aidera peut être à faire le prochain pas.

Si je n'arrive pas à m'en sortir cette fois ci... Je sais pas, je ne voudrais plus vivre. Plus vivre ainsi ce n'est plus possible pour mes proches, pour moi... Je n'en peux plus.

13 RÉPONSES

Lou11 - 27/12/2023 à 09h01

Bonjour, après vous lire on dirait ma vie.

Là une fois de plus je n'ai pu me rendre en famille pour Noël à cause de mon état. Bilan j'ai fait du mal à tout le monde, ma fille ne veut plus me voir ni m'amener ma petite fille tant que j'en serai pas sortie. Des années que ça dure malgré moi alors que moi également j'ai tout pour être heureuse. Je ne sais pas comment je vais faire, hier j'ai ingéré un cachet de Naltrexone 1h avant chose qui fonctionne très bien aux Usa, mais les effets secondaires ont été beaucoup trop violent, j'ai fait un séjour en centre d'un mois sans gain de cause. J'aimerais pouvoir conserver une consommation normale mais comment faire, qd je commence j'arrive plus à m'arrêter. Suis perdue également, je vous aurai pas aidé juste un partage de même situation

Clochouille - 27/12/2023 à 09h36

Je comprends ce sentiment. Se sentir fière quelques semaines, avoir l'impression de reprendre le contrôle, et puis se réveiller un matin sans souvenir de la fin de soirée de la veille, avec la honte qui colle au ventre.

Accroche toi à ces périodes où tu arrives à tenir, accroche toi à cette prise de conscience. C'est déjà un pas énorme d'avoir conscience qu'il y a un problème avec ta consommation d'alcool. Ça ne résout pas le problème comme tu le voudrais, mais ça peut déjà aiguiller vers des aides et des solutions. Le fait de boire t'aide probablement à évacuer un trop plein de stress, ou de l'anxiété, une envie de retrouver de l'insouciance... un psy pourra sans doute t'aider à identifier ça.

Je n'ai pas de solution miracle à te proposer, parce que moi aussi je me réveille ce matin en colère contre moi-même, à devoir affronter en même temps ma culpabilité et la colère de mon conjoint..

Je peux donc juste te dire que je partage ta souffrance et que c'est effectivement très difficile de tenir. Tu n'es pas faible, comme tu le dis c'est une addiction et se couper d'une addiction est un vrai combat, donc ne pense surtout pas que tu es faible. Au contraire, ta remise en question est la preuve que tu as beaucoup de force en toi et la volonté d'aller mieux. Et même s'il ne faut jamais se chercher des excuses, garde en tête que c'est une période particulièrement difficile pour l'addiction à l'alcool, non-seulement tout le monde boit à chaque repas, de manière décomplexée dans les excès, mais c'est aussi une période de fatigue et de stress qui incite à rechercher l'ivresse.

Je t'adresse tout mon soutien et je partage ta douleur. Je te souhaite beaucoup de courage.

Sunshine - 27/12/2023 à 10h25

Merci pour vos réponses. Rien que le fait de ne pas se sentir seule dans cette souffrance a un instant précis où on en a besoin, c'est énorme.

Je me sens mal aussi car moi-même je viens faire des fils de discussion, j'envoie des messages de soutien pour la sobriété etc etc. Je n'avais plus envie d'alcool je me croyais tirée d'affaire en admettant tjrs qu'ils fallait rester prudente. Mais cette addiction est bien pire que tout ce que j'ai pu imaginer. Ce matin est un jour zéro à nouveau, avec le mal être et la trouille au ventre.

Parfois souvent même j'aimerais que mes proches et mon conjoint m'abandonnent à mon sort pour ne plus leur faire vivre ça. Enfaite c'est tout le bien que je leur souhaite d'avoir le courage de me laisser et de vivre leur vie sans moi. Comment demander à quelqu'un de vivre avec cette épée de Damoclès au dessus de la tête en permanence ? A leur place je ne pourrai pas. Car même si le soleil brille à nouveau un jour, le risque d'orage n'est jamais loin. C'est une vie en sursis...

J'ai terriblement mal au cœur, terriblement mal aux tripes, j'ai tellement honte d'être comme cela.

Je devrais être joyeuse, profiter de la vie et de cette période magique des fêtes mais l'alcool gâche tout encore et encore.

L'alcool me rend en une autre personne, méchante, méfiante, agressive, cynique.

Mon dernier espoir est dans le suivi psychiatre que je vais commencer début janvier. Il va falloir que j'y retourne, cette fois. Car c'est pareil j'y vais une fois : puis je trouve toutes les excuses du monde pour ne pas y retourner... toujours la même chanson. C'est comme si je ne contrôlais pas totalement mon cerveau, quand il vrille il fait ce qu'il veut et surtout n'importe quoi.

Je crois que je suis folle.

En tous cas merci pour vos retours. Courage à tous.

Clochouille - 27/12/2023 à 12h53

Merci à toi. C'est la première fois que je m'exprime ici, ton témoignage m'a donné envie de répondre, parce que je me retrouve tellement dans tout ce que tu décris.

J'aime penser que je suis une personne gentille et pourtant ce matin mon conjoint me dit que je suis agressive, violente, irrespectueuse... je ne peux rien dire à part lui donner raison, me débrouiller avec ma culpabilité et mes excuses dont il ne veut plus.

Je ne bois pas seule, hier soir il était avec moi devant les verres qui se succédaient, mais lui il ne déraillait jamais comme ça. Ce n'est pas bien non plus bien sur, toute consommation est nocive en soit, mais au moins il ne fait pas souffrir son entourage. Il peut se regarder en face le lendemain, ne pas fouiller désespérément dans les limbes de sa mémoire pour retrouver des bribes de souvenirs de la soirée...

Je m'en veux tellement et je me sens tellement mal, je voulais pourtant très fort rester "raisonnable". C'est stupide, à chaque fois que je bois en assurant que "je ne vais pas forcer", au fond de moi je sais très bien comment ça va finir, je sais très bien que je vais perdre le contrôle dès le premier verre. Et je me déteste de continuer à me raconter ce même mensonge.

Je viens d'annuler ma soirée du nouvel an. Je sais que je n'arriverai pas à y aller et rester sobre donc je préfère y renoncer. C'est un peu faible, je suis obligée de me priver de soirée pour réussir à tenir mon engagement, mais c'est tout ce que j'ai trouvé pour l'instant pour montrer ma bonne foi. Je resterai avec mes enfants, je ne bois pas lorsque je suis avec eux. J'espère qu'en grandissant ils ne me verront jamais dans cet état déplorable d'hier soir.

Alors vraiment, merci pour ton témoignage et pour tes mots qui m'ont permis de me livrer ici.

Courage également.

Sunshine - 27/12/2023 à 23h56

Courage Clochouille.

Le nouvel an sera pour moi bien au calme avec mon conjoint uniquement, qui sait que je ne dois pas boire.

Suite au mal dans lequel j'étais depuis plusieurs jours et particulièrement aujourd'hui j'ai fait appel à mes proches pour leur demander de l'aide et du soutien. Ma mère est venue dès qu'elle a pu et ma sœur nous a rejoint également.

Ce soir je me sens mieux, prête à repartir du bon pied. C'est une chose que je n'osais jamais faire avant mais de plus en plus quand je perd les pédales j'ose le dire et demander de l'aide. C'est super dur et très culpabilisant mais c'était ça ou me jeter par la fenêtre. Ce matin je songeais à en finir, ce soir je ressens à nouveau l'envie et l'espoir de m'en sortir.

Là j'essaie d'élaborer un plan dans ma tête pour ne pas me retrouver seule la semaine prochaine. C'est le seul moyen de me raccrocher et de sortir la tête de l'eau. Je sais que ça va être super dur, mais c'est soit je m'accroche, soit je me laisse mourir.

Courage à toi aussi, profite bien de ce nouvel an avec tes enfants. Un bon film ou une bonne émission rigolote, un chocolat chaud et des chocolats de Noël : ce sera un bon moment à passer avec tes enfants 😊

Bon courage et je pense bien à toi

N'hésite pas à donner de tes nouvelles

Caro03 - 28/12/2023 à 14h27

Bonjour à vous sur ce nouveau fil de Sunshine,

Sunshine, j'avais ressenti ta lassitude et une si grande tristesse de ta part juste à travers tes quelques mots du matin où tu souhaitais monter dans mon train, c'est fou que simplement ces trois ou quatre mots ont laissé passer tes émotions.

Et là, je viens de te lire et comprendre, tout a été dit par Clochouille et Lou11, je rajouterai que ton idée d'appeler tes proches à l'aide est une excellente idée, c'est peut-être par ce biais que les choses pourront s'améliorer.

En revanche je ne suis absolument pas d'accord lorsque tu penses être faible, si tu es là c'est que la faiblesse ne fait pas partie de toi, tu es une grande battante, tu ne renonces jamais, tu pars de temps en temps, c'est vrai, mais je sais que je finis toujours par te retrouver, ne te sous-estime pas, tu es tout le contraire d'un caractère faible et sans volonté.

Je ne vais pas refaire le speech sur l'alcool qui est une maladie etc etc, tu connais le texte par cœur, par contre, tenter le psy dès janvier (en même temps que tu montes dans le train), ça c'est une seconde excellente idée, et tu dis que tu es faible ? Qui peut avoir deux super nouvelles idées en quelques semaines pour refuser de s'avouer vaincue et tenter encore et encore ; je déforme ton titre, ce n'est pas "j'ai encore rechuté", c'est plutôt "j'ai encore deux nouvelles idées" !

J'espère de tout cœur que ces deux nouveautés vont amorcer quelque chose de nouveau pour l'année 2024,

A bientôt et en attendant relaxe-toi pour ne pas ressasser, prends soin de toi, arrête de penser, il ne sert à rien de regarder constamment en arrière.

Amitiés,

Caro

Sakura2 - 28/12/2023 à 19h26

Bonsoir Sunshine,

Comme toi la rechute est là et forte, difficile, honteuse.

On le sait que c'est une maladie et pourtant les conséquences de cette maladie provoquent ce sentiment de honte.

Ici, je compte reprendre le dry January et poursuivre ensuite car tout comme toi, je ne veux plus de cette vie là.

Appeler tes proches à l'aide est à mon sens une grande marque de courage et de force. Il en faut pour avouer cette addiction. Sois fière d'avoir ce courage et cette force.

Sunshine - 28/12/2023 à 23h31

Bonjour Caro03,

Merci pour tes mots et ton soutien, ça me touche vraiment beaucoup. Ce forum est une de mes béquilles et chaque échange me fait du bien. Venir écrire quand je vais mal mais aussi quand je vais bien. Ça m'est d'une grande aide depuis un peu plus d'un an maintenant, avec des hauts et des bas. Je n'ai pas retouché à l'alcool depuis hier, je ne reste pas seule pour l'instant pour ne pas être tentée... je sais à quel point les premiers jours sont durs quand on stop la consommation.

J'espère que pour toi ça va, et je serai ravie de prendre le train de l'année 2024 😊 comme tu dis, le train ira doucement et même si un wagon prend la liberté de se décrocher à un moment, il pourra revenir se raccrocher quand il veut... On sait que rien n'est jamais gagné, j'en fais encore l'expérience... douloureusement.

Mais déjà 2 journées sans alcool et je retrouve un peu mes esprits, je reprends doucement confiance dans mon chemin de guérison, même s'il est épineux. Quitte à éviter ou annuler certaines prochaines occasions ou soirées parce que je le sens pas, s'il faut en repasser par là c'est pas très grave.

J'en suis arrivée à un point où c'est vivre sans alcool ou mourir, mais je ne peux plus vivre avec, ça me détruit et je perds le contrôle de tout... C'est indescriptible cette destruction...

Bon courage à toi aussi et belles fêtes de fin d'année !

Amicalement

Nol - 29/12/2023 à 00h06

Essaie l'appli

Stop alcool ch... super appli ! Il y a une tribu... Que de l'entraide et de la bienveillance. De l'écoute. Toujours quelqu'un pour te répondre

Je n'en serais pas là où j'en suis sans cette aide précieuse

Force et courage

24h par 24h et pas de 1er verre

cielbleu - 30/12/2023 à 10h09

Sunshine,

Tu es si bienveillante et encourageante sur ce forum, à notre tour d'être là pour toi!

Tu as flanché un jour. Mais combien de jours as-tu été abstinente? Beaucoup j'en suis sûre.

Allez on se remet en selle, ne te laisse pas abattre.

Passés les quelques jours de mal-être suite à cette rechute je suis sûre que ta détermination va revenir, plus forte que jamais. Bravo de nous avoir sollicités aussitôt et d'avoir fait appel à tes proches! Tu vois; tu as de très bons réflexes.

Tu as tout pour y arriver. Je suis de tout cœur avec toi.

Sunshine - 30/12/2023 à 19h07

Sakura2 merci pour ton message de soutien, c'est tout ce dont j'avais besoin de quelques mots avec des personnes qui traversent cet enfer avec moi dans le noir, pour me souvenir de pourquoi je peux et dois me relever.

Nol, merci également, je me suis inscrite sur l'appli stop-alcool ch ça a l'air plutôt pas mal, j'ai remplis mon profil mais je n'ai pas encore été sur le forum TRIBU.

Merci à toutes et tous. Je vous souhaite un joyeux nouvel an 😊

On se revoit en 2024 !

Nol - 01/01/2024 à 17h41

Hello

J'ai craqué hier... j'étais tranquille chez moi et ça faisait un moment que les envies et craving revenaient à la charge... j'avais besoin de m'évader. J'ai pas cédé sur un coup de tête.. tellement de jours à tergiverser. Ma vie vraiment compliquée depuis longtemps... pensées permissives certes

J'ai bu 1 b de vin...

Je ne le regrette pas dans un sens mais aujourd'hui forcément j'ai encore envie... ça me prends aux tripes...

Je sais que si je cède une autre fois, ce sera encore + dur après. Et mes efforts à recommencer...

Le rdv addicto est bientôt... Je dois absolument résister

Nol - 01/01/2024 à 17h44

Je me livre là, mais je pense que je vais garder cet écart pour moi... Pas sur la tribu ... et je laisse mon compteur tourner, ce serait trop démoralisant de remettre à zéro
