

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DIFFICILE, MAIS PAS IMPOSSIBLE

Par [Moebius59](#) Posté le 10/03/2024 à 18h02

Bonjour,

C'est un peu désespéré que j'écris ces quelques lignes.

Désespéré car je n'en vois pas le bout et que je ne sais pas quoi faire face à l'alcool.

La solution paraît simple pourtant : ne pas boire le premier verre.

Ce fameux verre qui entraîne tous les autres qu'on ne compte même plus.

Je suis de ceux et celles là. Quand je commence, je ne sais pas m'arrêter. Impossible. L'alcool prend le contrôle, jusqu'à l'effondrement.

La solution est simple pourtant : ne pas boire le premier verre.

Mais au bout de deux ou trois jours de sobriété, ce n'est plus aussi simple. Le craving s'installe, ça tourne en boucle dans la tête, surtout quand la fin de journée arrive. Pas moyen de penser à autre chose.

"Allez je l'ai bien mérité celui là". L'excuse qui déclenche la cuite. Et puis après tout, suis-je vraiment alcoolique ? C'est vrai quoi, je ne bois pas dès le réveil, je ne tremble pas...

Hé bien oui je le suis, à ma façon, mais je le suis bel et bien.

A peu près 20 ans que je suis tombé dedans maintenant, un peu comme certains durant l'adolescence.

A l'origine dans un cadre festif, et petit à petit tous les weekends, puis désormais tous les deux ou trois jours. Et la quantité s'est amplifiée bien entendu. Une quantité astronomique. Des fois je me demande comment mon corps arrive à tenir le coup. Des fois je me demande encore combien de temps ?

Les trous noirs s'enchaînent, les énormités des délires alcooliques aussi. Les chutes, les bosses, les accidents. Les "c'est pas possible, comment ai-je pu dire ou faire cela ?". Les excuses. Les "désolé ce n'était pas moi".

Bah si, en fait. C'était bien moi.

L'alcool est bien plus fort que ma volonté. Et puis s'il suffisait de volonté ce serait facile non ? Est ce qu'au fond de moi je veux d'ailleurs réellement arrêter ? La vie paraît tellement plus simple avec quelques grammes dans le sang. En apparence seulement, car en vérité c'est un enfer. La culpabilité, la honte, le regard des autres, la colère, la déprime, le manque, j'en passe... J'en ai marre de tout ça.

La solution est en réalité difficile : ne pas boire le premier verre. Mais ce n'est pas impossible. Et puis de toute évidence c'est la seule solution, pas le choix. Je n'ai plus le choix. Sinon c'est le drame. Je me fais un peu flipper, mais je pense à juste titre. On va dire que pour l'instant j'ai eu de la chance.

Je souhaite redevenir indifférent à l'alcool, comme quand j'étais môme. Peut être que je mets la barre trop haut. Je pense ne jamais le redevenir. Je dois accepter qu'il fait partie prenante de ma vie. Mais je n'en veux plus. C'est comme une relation toxique avec quelqu'un. D'ailleurs quasiment toutes mes relations proches le sont. Il est temps de faire un peu de ménage.

Voilà je m'épanche un peu, mais ça fait du bien d'écrire toutes ces réflexions, ça met des mots sur les pensées.

En espérant pouvoir échanger avec vous,

3 RÉPONSES

[ard22](#) - 14/03/2024 à 12h26

Bonjour Moebius,

A la lecture de votre message je ressens une détermination et l'envie de s'en sortir, c'est le premier pas vers la guérison !

C'est marrant vous avez écrit trois fois "la solution" et au début vous écrivez qu'elle est "simple" (le fameux premier vers que l'on ne devrait pas prendre afin d'éviter tous les autres) et à la fin c'est "en réalité difficile", car nous savons que ça ne sera pas simple pour nous « alcooliques » d'éviter ce verre.

Je pense que vous avez quelque peu avancé en disant et assumant le fait que nous sommes malheureusement en souffrance

d'addiction, encore une fois c'est un pas vers la guérison !

Maintenant, même si cela vous paraît honteux, humiliant...il vous faudrait demander de l'aide. Les structures CSAPA sont là pour cela, n'hésitez pas à tenter d'en trouver une près de chez vous, sinon un peu plus loin peu importe...

Comme vous dites au sein de votre titre, difficile...mais pas impossible. Et dans nos cas une aide extérieure et neutre pourrait être + qu'utile, voire indispensable ! Je vous encourage vivement et de tout cœur à tenter de les contacter.

Au début cela sera compliqué, que ce soit physiquement ou mentalement...même si vous semblez ne pas souffrir de manque chronique (les fameux tremblements, ou douleurs au foie etc...).

N'hésitez pas à nous écrire, vous épanchez, nous serons présentes afin de vous répondre !

Je vous souhaite beaucoup de courage !

cielbleu - 15/03/2024 à 08h22

Hello Moebius59,

en réalité, je crois qu'il faut plus que de la volonté. Il faut de la détermination.

Aujourd'hui ca fait 6 mois que je n'ai pas bu une goutte. La décision fait suite à un trop plein: de honte, de culpabilité, de ras-le-bol mais surtout je savais que je commençais une formation exigeante début octobre.

Quand je vois le rythme et le travail que je dois fournir, je sais que ca aurait été impensable de le faire en continuant à boire, j'aurais pas tenu le coup, c'est une évidence. Je m'étais donc fixé le retour de vacances pour arrêter: le 15 septembre.

Et depuis je tiens. Je dois dire que la vie sans alcool a une bien meilleure saveur. La plupart du temps, je n'y pense pas. Mais, parfois, ca me manque. Le plus dur, c'est ce vertige quand tu penses que plus jamais tu ne reboiras.

Quelqu'un l'avait bien décrit sur ce forum, quand après 10 mois d'abstinence il s'était mis à pleurer en faisant le constat que plus jamais il ne devrait boire.

Car la réalité c'est qu'on ne redevient jamais indifférent à l'alcool quand on en a abusé. Mes différentes périodes d'arrêt (3 mois en 2018 et 2 mois en 2022) m'ont montré qu'à chaque fois je revenais vers une consommation problématique avec des quantités qui augmentaient au fur et à mesure du temps.

A ton stade de réflexion, soit tu arrêtes maintenant, soit tu repousses mais pour finir par avoir la même réflexion dans quelques mois.

Pour t'aider dans ta démarche: les CSAPA reçoivent de manière individuelle, anonyme et bienveillante. J'ai déjà vu aussi sur Youtube des petits ateliers de gestion du craving. Une fois apprivoisé, le craving se fait de moins en moins fort. Il faut aussi faire un gros travail de motivation sur ta vie "après": savoir s'entourer des bonnes personnes, se trouver des occupations, se redécouvrir soi, des projets, faire la liste de tout ce que tu aimerais faire dans ta vie sobre, retrouver des leviers de motivation. Au début, on est un peu perdu, c'est normal, on perd une boussole, mais petit à petit la fierté, la joie prennent le relais.

C'est pas impossible 😊

Je ne sais pas si ce témoignage t'aidera, en tous cas je te souhaite de trouver en toi les ressources nécessaires pour rebondir.

Today - 15/03/2024 à 20h58

Bonsoir Moebius59.

En avoir marre d'en avoir marre.

Être allé au bout du bout.

La honte. La culpabilité. La peur des dommages physiques ou de perdre son entourage, son travail, son permis...

Je crois que ce qui m'a fait m'arrêter a été quand je me suis ramassée une grosse claque mentale un matin après une alcoolisation "classique" la veille quand je me suis aperçue à quel point j'étais désespérée, à quel point je n'en pouvais plus de moi.

Au pied du mur....deux solutions. Arrêter/sortir de ma zone de confort ou continuer à faire l'autruche.

Des tentatives d'arrêts avant, oui.

Des tentatives de modérations avant, oui.

2ans et demi sans alcool à ce jour.

Le principe du "un jour à la fois", pas de promesse de "demain j'arrête" ou de "je ne boirai plus jamais". Le simple "là maintenant je ne bois pas".

J'ai tout simplement arrêté de me battre contre l'alcool, de lutter.

L'objectif n'était plus de "tenir" face à l'alcool mais de réussir à devenir "hors alcool".

Suis-je devenue indifférente à l'alcool ? Disons que majoritairement oui. C'est plutôt complexe dans le sens où l'alcool en lui-même ne me manque pas mais plutôt parfois une certaine nostalgie de mes "folles soirées quand j'étais jeune"! Mais on dira que c'est la crise de la 50aine qui se profile!?!?

Donc je peux dire que je suis "hors alcool" maintenant car lorsque des trucs pas terribles se présentent à moi, je n'ai plus le réflexe alcool, je n'en ressens plus le besoin.

C'est marrant votre parallèle avec une relation toxique. Je l'ai plusieurs fois évoqué dans mes écrits ici dans le sens où pour moi l'alcool n'est pas le "diable" mais que c'était ma relation avec qui était toxique....et tout comme vous, je me suis aperçue que beaucoup de mes relations humaines passées ou en cours étaient toxiques.

Je suis partie surtout sur le postulat que rien n'est possible que si on le laisse possible....une relation se joue à deux donc ma part de responsabilité est bien là. Et il n'y a que sur la partie qui me concerne que je peux agir.

C'est ce que j'appelle sortir de mon rôle de victime, de ma passivité, de ma zone de confort et accepter que moi-seule est actrice de ma vie.

C'est mon "mantra".

Pour reprendre votre expression, j'ai fait le "grand ménage"....dans ma tête, dans mes relations....et je continue à le faire.

Je n'ai pas de conseils spécifiques pour l'arrêt. Certains s'orientent vers un addictologue. D'autres des psy (-chologues-chiatres).

D'autres passent par la cure. Les groupes de paroles...

Moi ça a été médecin généraliste (trop peur du DT). J'avais débuté un suivi avec psychologue en amont mais pas pour mon alcoolisme qui n'était pas où peu abordé...travail plutôt sur ce qui en moi était le terrain propice à être alcool-dépendante (dépendante étant le terme le plus important car la substance aurait pu être autre).

Je pense que l'important est de se faire confiance pour savoir que l'on a en soi les ressources nécessaires pour y arriver, que l'on doit s'écouter et ainsi savoir ce qui nous convient le mieux.

Difficile mais pas impossible effectivement.

De la patience et de la bienveillance vis-à-vis de soi-même sont obligatoires...apprendre à se foutre la paix, c'est pas mal aussi.

Je vous souhaite d'y arriver et espère lire de vos nouvelles.
