FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D'AIDE

Par Profil supprimé Posté le 30/10/2014 à 13h46

Bonjour, voilà 21 ans à peu prés que je bois excessivement et quotidiennement. Depuis 8 ans, moment ou j'ai pris conscience de ma dépendance, j'ai tout essayé pour sortir de l'enfer de ce produit. J'essuie échec sur échec et je ne sais plus quoi faire pour m'en sortir, tenter d'aller mieux. Ou trouver encore de l'aide puisque j'ai usé tout le monde? Est-ce qu'il est trop tard pour espérer vivre?

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 30/10/2014 à 16h02

Bonjour Queton

Il n'est jamais trop tard pour poser son verre et tu n'as forcément pas usé tout le monde. Il y a forcément quelqu'un quelquepart qui peut t'aider. As tu consulté un addictologue, un psy, ton médecin traitant ? As tu cotoyé des groupes d'anciens buveurs ?

Raconte nous un peu ton parcours et tu trouveras surement un peu d'aide bien précieuse ici. Personne ne te jugera sur ce forum, il s'agit d'une entraide entre personnes dépendantes à l'alcool abstinentes ou pas. Bienvenue à toi.

Sébastien

Profil supprimé - 01/11/2014 à 10h01

Bonjour Sébastien et merci pour ta réponse. Je vais essayé de résumer un peu mon parcours.

J'ai goûté au plaisir de ce produit dés ma très jeune enfance. J'avais moins de dix ans et je connaissais déjà le goût du vin et de la bière. Des petites gorgées par ci par là pour faire comme les grands. C'était sympa. En grandissant, j'ai bu de temps en temps aux anniversaires, repas de famille.... J'aimais le goût. L'année de mes 20 ans un de mes grand-père est décédé. Les mois ont passé, j'ai intériorisé sans que la plaie de la séparation ne se referme et j'ai trouvé refuge dans l'alcool défonce, l'ivresse jusqu'au trou noir. J'ai découvert celui qui allait devenir le médicament de tous mes maux ainsi que de tous ces mots qui ne pouvaient sortir; enfin je le croyais.... Je souffrais depuis la naissance d'une maladie neuromusculaire qui certains jours paralysait tout mon corps. Je me sentais prisonnière de ce corps qui me refusait obéissance et que j'avais fini par haïr. Je souffrais psychologiquement de ce corps, de cette solitude, de cette non vie qu'il m'occasionnait. Souvent, j'ai voulu mourir. Pour assumer mon travail saisonnier de l'époque j'avais remarqué que quelques petits verres d'alcool me redonnaient un coup de fouet. Il fallait en réinjecter constamment car l'effet était court et sans doute illusoire. Voilà, c'est l'année de mes 20 ans ou j'ai accueilli l'alcool comme le médoc du corps , du coeur, de l'âme. Depuis 1993, il est réellement devenu ma béquille, le pansement de toutes mes plaies, mon échappatoire face à cette souffrance silencieuse qui me rongeait. Peu à peu ce verre s'est retrouvé greffé à ma main, à mes lèvres. Il en fallait toujours plus et plus souvent pour apaiser mes tourments. Je m'arrangeais pour aller chez les rares personnes que je cotoyais à l'heure de l'apéro et je continuais chez moi.

En 2003, je ne sais comment, j'ai pris conscience que peut-être l'alcool était devenu un problème pour moi. J'ai réalisé que ma vie était rythmée par des prises régulière d'alcool. L'alcool pour parler entre amis, pour redonner un coup de fouet à ce corps fatigué, pour un petit coup de blues, une souffrance, une joie..... l'alcool pour tout. J'ai fait l'essai de ne pas boire quelques jours, impossible.. Entre 2003 et 2005, j'ai essayé de stopper toute seule avec un peu d'aide sur internet. Je tenais quelques jours et s'ensuivait toujours des beuveries. Pendant 3 ans, seule, je buvais du matin au soir, impossible de me libérer de ce produit. Ou demander de l'aide que par internet, j'étais si timide et puis étais-je vraiment alcoolique. Pendant ces 3 ans des amis AA sur internet m'ont tellement taraudaient pour que j'aille voir un vrai groupe par chez moi que j'ai capitulé en fin d'année 2005 et que j'ai pris contact avec le responsable Croix d'Or près de chez moi. . On a commencé par mail et je suis allée au lieu de réunion. Me retrouver au milieu de tous ces gens que je ne connaissais pas par cette froide soirée d'hiver me semblait totalement angoissant et surréaliste. Les premières vérités que j'y ai entendu c'était alcool zéro. Cela me semblait totalement impossible. Je voulais juste stopper pour un temps le temps de me retaper , pour pouvoir re boire modérément après.

Début 2006, j'avais décidé de poser mon verre tout au-moins pour un temps. Seule, la période de sevrage a été super difficile physiquement et psychologiquement. Les réunions quotidiennes m'aidaient beaucoup. Cet homme généreux qui m'avait accueilli gentiment et qui m'écoutait et surtout me lisait était d'un grand soutien. J'ai tenu quelques mois, jusqu'à la mort de mon second grand-père. Cette courte période d'abstinence m'avait fait du bien physiquement, mais je ne l'a vivais pas bien car je n'avais pas renoncé à l'idée de ce produit. L'alcool était ma vie, mon compagnon chéri, le seul à pouvoir calmer mes doutes et mes craintes. Face à l'impuissance de JC devant mon cas, j'ai accepté de suivre son conseil et me faire aider par un spécialiste, un médecin alcoologue. JC m'a accompagné. Je n'oublierais jamais le dévouement et le geste d'amour de cet homme pour qui je n'étais rien, cette envie profonde et désintéressée de vouloir me sortir de cet enfer. Je n'ai malheureusement pas accroché avec cet alcoologue que de toute façon à changé de ville après seulement quelques RDV.

De 2006 à 2008, j'ai tenté de réduire avec l'aide de JC et du groupe de parole ma consommation d'alcool. Dans ma tête, il n'y avait

toujours pas moyen de vivre sans une goûte d'alcool dans le sang à jamais. J'oscillais entre période d'abstinence et ré alcoolisation jamais heureuse.

En 2008, beaucoup de souffrances dans ma vie et une terrible impression de bout du rouleau, de perdre totalement pied. J'ai osé parler de mon problème d'alcool à mon médecin traitant qui n'est pas très concerné par ce genre de problème et qui m'a fait une lettre pour prendre contact avec le centre d'alcoologie proche de chez moi. J'ai d'abord vu une infirmière alcoologue qui au bout d'un moment m'a conseillé de voir une psychologue et un médecin psy. Le grand jeu!!! Je n'ai toujours pas accroché avec ce médecin psy qui lui aussi a changé de ville après seulement quelques RDV. Il faut croire que je les fait fuir!!!! Par contre, même si mon objectif officiel d'abstinence n'arrivait pas à tenir la route, les rdv quotidiens avec la psychologue m'ont été d'un grand secours, j'ai appris à parler, évacuer par la parole. Je pense que ces séances m'ont sauvé la vie. Mais je souffrais toujours de cet alcool qu'en même temps j'aimais tant. Pas moyen de faire une croix dessus. Je ne pouvais pas intégrer dans mon cerveau l'idée d'alcool zéro pour toujours. J'avais l'impression que la barre était trop haute pour moi; alors j'ai fait le choix d'une consommation modérée et et que j'imaginais pouvoir tenir occasionnelle, un verre pour le plaisir. JC est décédé, je perdais un véritable ami, un père d'adoption.

Fin 2013 début 2014, je re buvais du matin au soir, chaque jour avec des grosses défonces. Je ressentais les portes de ma prison se refermer sur moi. Je re voyais l'infirmière alcoologue de temps en temps et rien ne changeait, je m'enfonçais dans cet alcool qui ne faisait que réactiver et remettre à nu les blessures passées et présentes. Psychologiquement et physiquement j'étais à bout. Dans mon couple ce n'était pas génial. L'infirmière ne savait plus quoi faire pour moi, quoi me dire. Elle m'a proposé de reprendre rdv le psy du service que j'avais vu une fois deux ans auparavant.. Le premier contact n'était pas très chaleureux. Pour me protéger, j'y allais avec le sourire et il a du penser que je me fichais de sa goule. Je me souviens de ces premières paroles. "Vous savez que c'est plus une goûte d'alcool". J'étais si mal que j'ai répondu oui tout en pensant cause toujours, juste le temps de récupérer. Le sevrage a été très difficile, à se taper la tête contre les murs. Au bout du deuxième rdv, je ne sais pas ce qui s'est passé et j'ai enfin accepté l'idée d'alcool zéro et ça a été comme une délivrance. J'ai baissé les bras face à ce produit. Les mois qui ont suivi, je les ai vécus comme une délivrance. Je ne pensais plus à l'alcool, je vivais sans. Mon corps se sentait mieux. J'avais même beaucoup de plaisir à être avec des amis. Je pouvais être détendue et rire et partager avec seulement un verre de coca. Pour la première fois, j'ai vécu 6 mois d'abstinence non comme une punition, une contrainte; mais comme une réelle libération.

Et puis un repas au mois d'août, ou plus du tout sur mes gardes face à ce produit, j'ai repris deux petits verres de cidre et s'en ai suivi une forte réalcoolisation en septembre que j'ai eu du mal à stopper début octobre. Voilà un mois quasiment que j'ai de nouveau stoppé le produit mais je le vis moins bien qu'en début d'année. Je n'ai pas le moral et les envies d'alcool sont nombreuses et fortes. C'est difficile. J'ai peur de crever de ce produit.

Voili, voilou, un résumé un peu long de mon petit bout de chemin.

Sandrine.

Profil supprimé - 02/11/2014 à 22h43

Hello Queton, bienvenue parmi nous !

Je souhaite très sincèrement que tu trouves ici la présence et la complicité de personnes comme toi, en réflexion voire en lutte avec l'alcool et cherchant des chemins pour en sortir...

Tu dis avoir usé tout le monde, mais pas encore ceux qui sont sur ce site, alors viens nous user, ici tu trouveras des inusables rescapés d'alcoolisations massives, sans peur ni honte et parfois même avec humour !...

Il n'est pas trop tard, Queton, ni trop tôt... c'est la bonne heure !!! Nous sommes là avec toi, tu peux compter sur nous.

A bientôt. Mimi

Profil supprimé - 04/11/2014 à 17h35

Bonjour Queton

Ton témoignage est criant de douleur et je comprends parfaitement ce que tu ressens pour l'avoir vécu sensiblement de la même façon.

Rien n'est perdu je te rassure , il y a des gens qui y arrive, j'en suis une preuve vivante donc il faut persevérer et les efforts finissent toujours par payer. plutôt voir le verre à moitié plein qu'à moitié vide si j'ose dire !!!

Le fait d'avoir repris ces dex petits verres de cidre (quelques degrés seulement) t'ont fait rebasculé et c'est bien normal. C'est dire à quel point l'alcool est puissant même à faible dose. Déjà tu as réussi à reposer ce verre et ça c'est considérable d'autant que tu as eu une très bonne expéreince de l'abstinence. En effet, il faut faire en sorte de vivre une abstinence heureuse sinon, l'échec n'est pas loin. Il y a beaucoup de façon d'y parvenir, le tout est de trouver ton truc à toi qui fasse que en prenant du recul, tu te sentes mieux et bien juste parceque tu n'as pas bu. Chaque jour sans alcool est une victoire. Chaque soir sans alcool, en te couchant, tu dois te dire, aujourd'hui, c'est une journée réussie parceque je n'ai pas bu la première goutte du premier verre. Il faut que tu mettes des choses en place qui te permettent de faire une rupture avec tes habitudes. Un suivi psy et addicto sont aussi des bons outils,. Il y a aussi des groupes d'anciens buveurs comme AA ou plein d'autres.

Pour tes envies passagères et tes pulsions, je pense qu'il ne faut pas rester seule dans ces moments. Si tu peux téléphoner à quelqu'un ou sortir et aussi te remplir l'estomac avec des boissons sucrées, ça aide un peu.

Ta démarche, en tout cas, ton récit sont positifs, tu connais les rouages du métier d'abstinant. Lâche prise et pense que l'aobjectif, c'est alcool zéro juste pour aujourd'hui. Le passé , tu n'y peux plus rien et demain sera un autre jour.

Bon courage.

Sébastien