ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

HONTE, CULPABILITÉ

Par Profil supprimé Postée le 05/01/2016 14:42

Bonjour,

Je suis mère de famille, j'ai un super mari, deux enfants adorables, tout pour être heureuse...
Depuis mon adolescence je consomme de l'alcool de façon excessive. En tant que jeune adulte, c'etait épisodiquement mais toujours avec de gros excès, m'amenant à des comportements déplacés, et les trous noirs du lendemain.

Il y a eu des hauts et des bas selon les années, mais à chaque moment difficile de ma vie, l'alcool revenait très fort sur le devant de la scène, avec son lot d'excès et de comportements à risque... (conduite en état d'ivresse...mais jamais d'accident ou de contrôle)

Mes enfants ont à présent 10 et 13 ans. Je n'ai eu aucun souci pour arrêter totalement de boire pendant grossesses et allaittements.

Mes parents sont ce que nous pourrions appeler des "alcooliques mondains", comme mes frères et ma soeur. Nous n'en parlons jamais, l'alcool est associé au plaisir de partager un apéritif ou une bonne bouteille, même si plusieurs excès ont conduit à des disputes familiales importantes.

Mon mari boit aussi un peu, mais beaucoup moins que moi. Je crois même que c'est moi qui l'ai entraîné dans une consommation de plus en plus quotidienne.

Je ne bois "que" du vin. Et quand je commence je ne sais pas m'arrêter, ou rarement. Même si il y a du monde à la maison. Je ne me souviens plus de rien le lendemain. Cela m'arrive environ 1 à 2 fois par semaine.

Mon mari me dit parfois que j'exagère, mais dès le lendemain il rachète un cubi de vin et c'est le premier à me resservir sans cesse à table ou à me proposer un apéritif.

Je bois jamais en journée, rarement le midi (en vacances).

Depuis 2 ou 3 ans, je bois aussi quand je suis seule et mon mari en déplacement. J'achète une bouteille que je termine la plupart du temps. Puis je la cache avant de la jeter.

J'ai peur quand cela se produit et que je suis seule avec mes enfants qu'il y ait un jour un accident.

J'ai été suiie par une psy pendant une dizaine de mois. J'ai fini par lui parler de ce problème. Elle m'a juste dit "c'est bien le seul domaine dans lequel vous ne soyez pas dans la maitrise", mais n'a pas davantage relevé. J'ai essayé d'en reparler une autre fois, elle n'a pas suivi. J'ai arrêté les séances.

Le souci, c'est que j'ai trop honte pour en parler ou accepter de reconnaitre mon problème, je ne le ferai pas, ni avec mon mari, ni avec ma famille. Je ne me sens pas non plus d'aller voir quelqu'un pour ça. Encore moins une amie.

En fait, j'ai envie de limiter ma consommation mais je n'ai pas envie d'arrêter de boire complètement. J'ai lu beaucoup de choses sur l'alcoolisme et tout amène à penser que seule l'abtinence pouvait fonctionner, mais j'ai besoin, ou je crois avoir besoin de l'alcool pour décompresser et passer une bonne soirée. Si je n'ai pas mon verre, voire deux, je suis de mauvaise humeur, même avec ma famille.

Je crois avoir besoin de cette béquille. J'ai pourtant plein de centres d'intérêts, notamment le sport, mais quand je consomme raisonnablement j'ai l'impression de mieux profiter de tout...

Bref, je ne sais pas si mes propos sont clairs, j'ai en tout cas conscience qu'ils sont bien ambivalents.....

Merci de m'aider, et surtout pour mes enfants, je ne veux pas que l'alcool dégrade un jour notre relation
Sophie

Mise en ligne le 07/01/2016

Bonjour,

Il y a effectivement de l'ambivalence dans vos propos et donc certainement dans vos intentions vis-à-vis de vos habitudes avec l'alcool. Vous avez conscience du caractère excessif de vos alcoolisations mais il semble encore difficile de vous priver de certains « bénéfices » des effets de l'alcool. Les choses sont en train de murir et ont peut-être besoin de murir encore avant d'accepter certaines remises en question dans votre rapport à l'alcool et d'envisager des démarches.

Nous ne saurions vous dire assurément comment revenir à des consommations raisonnables et raisonnées, il n'y a pas de « formule ». Vous avez certainement essayé de vous limiter, de reprendre le contrôle mais tel que vous décrivez les choses le recours à l'alcool est devenu un besoin et c'est bien là le problème.

Nous savons la difficulté que ça représente, et souvent d'autant plus pour une femme, de reconnaitre et de parler de cette addiction, à ses proches et à des professionnels. Il est regrettable que la psy qui vous a suivi pendant quelques mois n'ait pas pu se saisir de ce que vous avez tenté de lui dire à deux reprises de votre rapport à l'alcool. Nous imaginons ce que cela vous a coûté d'en parler, votre déception et votre appréhension à recommencer. Pourtant, si vous ne parvenez pas seule à revenir à des consommations plus modérées cela vaudrait la peine de vous faire accompagner pour atteindre vos objectifs.

Pendant longtemps l'abstinence a été la seule voie préconisée en centre de soins mais, de plus en plus, les équipes spécialisées en addictologie accompagnent ceux qui veulent essayer de réduire leurs consommations. Vous seriez donc tout à fait reçue et entendue dans votre demande si vous preniez contact avec les professionnels d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Les prises en charge proposées dans ces centres sont individuelles, confidentielles, gratuites et assurées par des équipes pluridisciplinaires (médecins, psys, travailleurs sociaux) sous forme de rendez vous réguliers.

Nous nous tenons à votre disposition si vous souhaitez échanger plus précisément sur vos difficultés et être renseignée sur les possibilités de prise en charge en CSAPA dans votre département. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à 2h.

Cordialement.