FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

UN ÉNIÈME PAS, VERS LA RAISON, MAIS UN PAS QUAND MÊME...

Par marielucia27 Posté le 01/08/2016 à 14h30

Bonjour à tous.

Je viens tout juste de me réinscrire sur ce forum. Je me suis rendue compte, sans surprises, que je l'avais fait il y a des années. Et puis j'ai oublié. Evidemment.
J'ai 34 ans, et ma consommation d'alcool est excessive depuis des années. J'étais une ado pas bien dans ses baskets, timide, craintive, et lorsque j'ai commencé mes premières soirées alcoolisées, je me suis déshinibée, et ça m'a donné l'impression de me faire un max "d'amis".
Puis, plus tard, j'ai commencé à boire seule pour surmonter des passages à vide. Enfin vous l'avez comprit, ma conso s'est intensifiée au fil des années. Il y a encore peu de temps, je buvais une à deux bouteilles de vin tous les soirs. Inutile de vous dire que certaines journées de boulot ont été hardcores.
En ce moment, je ne bois plus du tout en semaine. L'alcool m'ayant fait prendre presque 30 kilos, je suis en plein régime alimentaire. Je commence à pouvoir me revoir dans la glace sans écoeurement, donc même si je lorgne souvent sur ma petite bière en fin de journée, je tiens bon. Le problème, c'est le week-end, pendant lesquels je "décompense" totalement. Résultat : il y a 15 jours, j'ai bu de manière phénoménale, à tel point que je me suis écroulée au moins 5 ou 6 fois, devant mes amis affolés. Je ne tenais littéralement plus debout. On me relevait, je me marrais, je rebuvais, je retombais.... Je ne me souviens de rien, c'est mon conjoint (fort patient pour le moment) qui m'a raconté, complètement démuni. Mon corps était couvert de bleus. Ca m'a calmée quelques jours, jusqu'au week-end dernier, où j'ai beaucoup bu à nouveau. Et bien sûr : black out total, gueule de bois, honte suprême. C'est simple, si je commence on ne m'arrête plus. L'alcool a toujours été présent dans ma famille : mon grand-père maternel buvait, ma mère elle-même boit beaucoup, (mon père s'est barré à cause de ça) et elle et moi sommes incapables de communiquer sans apéro... Je ne compte pas larmoyer sur mon sort, en fait je veux y voir clair (sans mauvais jeux de mots). J'éssaie d'avoir un enfant, il est hors de question qu'il ou elle, me voit ainsi plus tard. Je l'ai vécu moi même, je ne le reproduirai pas. Si cela devait être le cas je préfère ne pas avoir d'enfants... Je pars en vacances à la fin de la semaine, je sais que ma conso sera quotidienne, et tenterai de me maîtriser : ne pas dépasser 6 verres, boire de l'eau entre chaque verre de vin, je ne sais pas... Si rien ne fonctionne, je prendrai RDV au CSAPA près de chez moi, enfin si je ne me dégonfle pas. En m'excusant de la longueur de mon message, tout poser à plat me fait du bien. Belle journée à tous, merci d'avoir prit le temps de me lire.

11 RÉPONSES

Profil supprimé - 02/08/2016 à 09h54

Bonjour,
J'ai 33 ans et j'ai le même problème que toi avec l'alcool. C'est incroyable, mais en lisant la description de ton mode de consommation, tes tentatives de modération ou d'abstinence ratées, j'ai eu l'impression que c'est de moi dont il était question!
Je suis venue visiter ce site à la recherche de quelqu'un qui a partagé les mêmes difficultés et qui les a surmontées. J'avais une fois lu un message d'une jeune femme comme nous qui avait réussi à arrêter et qui partageait son bien être retrouvé depuis son arrêt total.

Apres de nombreux échecs dans mes tentatives de modération, je suis de plus en plus convaincue que je dois arrêter totalement et je m'y prépare. Je veux changer de vie et cela devient urgent car mon compagnon n'en peut plus et je ne veux pas le perdre.

Si tu veux, on pourrait se soutenir mutuellement dans notre démarche. Et dans tous les cas, n'hésite pas à te faire aider par des professionnels. J'ai franchi le cap et je ne le regrette pas. J'ai pu trouver un soutien précieux. Maintenant c'est à moi de réagir!

Bonnes vacances à toi. Je suis aussi en congés à la fin de la semaine.
A bientôt j'espère.
Claire

marielucia27 - 02/08/2016 à 14h15

Merci de ta réponse clairette 33. Effectivement en lisant les posts, on se retrouve dans beaucoup d'entre eux. On se rends compte aussi à quel point l'alcool est banalisé. Moi aussi je me prépare à, un jour, ne plus boire du tout. L'éventualité d'une grossesse, mais surtout après. Et puis avant tout, pour moi même. Quand tu parles de ton compagnon je ne peux que comprendre. Je suis dans le même cas. La première année de notre relation je me surveillais hyper sévèrement. Et puis au bout d'un moment, c'est le laching en soirée, et puis au bout de 2 ans, tu prends tes apéros toute seule sur ton canapé, tous les soirs, sans la moindre gêne. Même ton compagnon, au début, s'habitue, jusqu'à ce que l'inquiétude le gagne...Enfin pour ma part c'était ça. Aujourd'hui, il en est à me supplier, les lendemains de soirée, de me calmer un peu. Je ne perds pas de vue que mes parents ont été fusionnels pendant 40 ans, tout le monde enviait leur complicité. Et pourtant, l'alcool a eu raison de leur histoire. Mais l'effet inverse se produit aussi : le mari de ma meilleure amie était très alcoolique il y a 10 ans. Après avoir vraiment failli la perdre, il a tout arrêté, du jour au lendemain : alcool et même la clope. Ce fut très dur et ça l'est encore parfois mais il l'a fait et s'est refait une santé. Sinon oui, j'aimerais bien que nous nous entraidions mutuellement. Je vois que tu as débuté une démarche de réduction de consommation, comment te sens tu ? Depuis quand essaies tu d'arrêter ?

Olivier 54150 - 02/08/2016 à 23h50

À un certain niveau d'alcoolisation, il ne faut plus espérer, pouvoir ralentir.
L'arrêt total reste la seule solution.
Même après plusieurs années d'abstinence une reprise à une consommation "normale" reste très peu probable. L'abstinence est le seul moyen de soigner la dépendance.
C'est très dur à entendre et cela semble vraiment injuste, on ne veut pas le croire.
Être privé d'alcool à vie, pas question d'entendre ça !
L'éthanol est bien plus fort que la raison et l'évidence.
L'alcool est un poison légal, une drogue dure que l'on trouve partout.
La société, les alcoolier et pinardier nous encourage sans cesse à consommer, un marché de 11 milliards en France et autant pour son export.

C'est pour cela que l'on peut lire "à consommer avec modération" au lieu de "dangereux pour la santé" ou "peux provoquer de fortes dépendances ", ce serait la moindre des choses vus les 50 000 morts qu'il provoque en France chaque année.

L'économie de ce poison dresse la convivialité et les traditions comme des boucliers contre le mal quelle provoque.

4 Bouteilles de ricard par semaines et +++, J'ai maintenant 18 ans d'abstinence, et je ne vais pas mentir ici, oui ses effets me manquent quelque fois, c'est si facile: quelque verre et c'est le paradis sur terre malgré les problèmes de la vie.
Mais sobre, on apprend bien mieux à gérer ces problèmes... À les relativiser. La nature et le rire des enfants devraient être notre seule drogue.
Bon courage. Oliv

Profil supprimé - 04/08/2016 à 11h35

Merci Olivier pour ce message d'encouragement! C'est vrai qu'il est difficile d'envisager toute une vie sans alcool mais je dois me résigner et je me prépare psychologiquement. J'ai longtemps cherché à conserver le côté dégustation de bons vins mais je dois me rendre à l'évidence : ça commence par des gorgées "plaisir" et ça continue avec des gorgées "ivresse" et puis à chaque fois ça fini par un dérapage (chutes, trous noirs, disputes...). Je n'arrive plus à m'arrêter et suis prête à boire n'importe quoi, même en cachette! Et aujourd'hui je ne veux plus être l'esclave de l'alcool. Je ne veux plus de bleus (à cause de mes chutes ou parce que je me cogne), je ne veux plus de gueules de bois, je ne veux plus mentir (à mon conjoint et à moi-même), je ne veux plus culpabiliser et avoir honte tous les matins! Je veux arrêter de m'empoisonner, retrouver ma vraie personnalité, apprendre à gérer les difficultés de la vie grâce à mes propres ressources, je veux devenir une belle personne, saine et sereine. Et pour cela, je dois me débarrasser définitivement de mon vieil ennemi : ALCOOL.
Pour répondre à tes questions Marielucia27, j'ai commencé à boire à l'adolescence, avec très vite, la recherche de l'ivresse. Avec mes copines, on faisait des soirées "défonce". Ça restait occasionnel mais j'aimais ça. En grandissant j'ai commencé à boire aussi pour le plaisir, c'est à dire en apprenant à apprécier de bons vins ou de bonnes bières. Mais malheureusement avec toujours une certaine tendance à rechercher l'ivresse.
L'alcool a ainsi toujours eu une place importante dans ma vie avec l'idée que j'étais incapable de m'amuser sans lui. Malgré cela, en 2013, j'ai réussi à m'abstenir pendant un an pour avoir un enfant, le premier. Durant ma grossesse je n'ai pas consommé une goutte d'alcool et je me suis même surprise à apprécier l'abstinence. Je crois qu'il n'y a pas de meilleure "motivation" que le désir d'être mère et de faire le maximum pour avoir un bébé en bonne santé. Je me suis rendue compte que je profitais plus des soirées entre amis et aussi des lendemains de fête! Je me sentais bien. Malheureusement après la naissance de ma fille, j'ai fait une dépression post-partum. J'étais très très angoissée et je me suis remise à consommer de l'alcool avec excès car, avant de me faire aider par des professionnels, c'est le seul moyen que j'avais trouvé pour me libérer, momentanément, de mes angoisses. Mauvais remède... Aujourd'hui, grâce à un traitement adapté, je suis guérie de ma dépression, mais je suis alcoolique. Je consomme de l'alcool quotidiennement, surtout du vin, dès que je rentre du travail vers 18:00 et jusqu'au coucher. J'ai tenté, comme toi, de ne boire que le week-end, j'ai réussi pendant 2 semaines mais je me défonçais littéralement dès le vendredi soir... Ensuite j'ai essayé mercredi et week-end espérant limiter les dégâts le week-end mais actuellement je consomme à nouveau quotidiennement.
Je fréquente un centre d'aide aux personnes dépendantes. Je m'y suis rendue en février de cette année après avoir fait une chute qui aurait pu me coûter la vie. Mon entourage me reprochait aussi d'être quelque fois agressive lorsque j'étais ivre. Je me suis dit qu'il fallait que ça change, que je ne pouvais pas continuer comme ça. C'est l'amour que j'ai pour ma fille et mon conjoint qui m'a fait sauter le pas. Et je ne le regrette pas. Je vois régulièrement un médecin, une psychologue et une sophrologue. Cela m'a énormément aidé à reprendre confiance en moi et à comprendre les mécanismes de l'alcoolisme. La sophrologie m'aide énormément. J'apprends à développer des méthodes servant à gérer mes tensions intérieures pour m'aider à ne pas me jeter sur la bouteille à la moindre contrariété.
Malgré toute ces aides, mes tentatives de modération n'ont pas donné de résultat satisfaisant. A noter que je ne prends pas de médicaments pour réduire l'envie. Jusqu'à présent j'étais dans une phase "d'expérience" et de définition de mon objectif. Les professionnels m'encadrent et me soutiennent mais moi seule peut définir mon objectif et la manière dont je souhaite y arriver.
Ce faisant, j'ai réalisé il y a peu qu'il fallait vraiment que j'envisage l'arrêt total, pour toujours. Que pour moi c'était ça la seule solution.
Pour Olivier aussi, c'est comme cela qu'il a réussi à s'en sortir.

Cependant, Je pense que chaque cas est unique et il faut Marielucia27, que tu fasses ton propre cheminement et que tu trouves TA solution en fonction de la gravité de ton addiction. Dans tous les cas, un désir d'enfant et une merveilleuse motivation. Mais je te conseille vivement de te rapprocher de professionnels. Ne t'inquiète pas, tu ne seras pas jugée mais aidée. D'autant plus que tu as déjà fait un pas énorme en admettant ton problème. Et on sent que tu es vraiment motivée. Tu pourras, notamment, rencontrer un psychologue qui sera en mesure de t'accompagner durant ta grossesse et aussi dans ta transformation en "Maman". Car devenir mère pour la première fois, c'est un sacré bouleversement! Et lorsqu'on rencontre des difficultés dans cette étape, l'alcool n'est pas la solution!
Aujourd'hui, j'adore mon rôle de mère et c'est pour ma famille que j'ai entrepris cette démarche et que je vais réussir. La joie de vivre de ma fille m'y encourage chaque jour.
On va être fortes car la vie en vaut la peine!
Claire

Olivier 54150 - 05/08/2016 à 02h35

Clairette33 Je me permet de répondre...

"Une vie sans alcool, mais je dois me résigner et je me prépare psychologiquement."
Ne cherche pas à admettre qu'il faut bannir l'alcool à vie, comme j'ai dit, c'est trop difficile. Mais 24h par 24h, c'est gérable. Savoir qu'on ne peut pas boire, que c'est une fatalité, ce n'est pas négociable. L'alcool ne sait pas négocier avec vous, pourquoi le feriez-vous ? Au bout de dix jours maxi, il n'y a plus d'alcool du tous dans l'organisme, le reste du travail ne sera que psychologique.

"Conserver le côté dégustation de bons vins"
Ha ! Le bon vin ! Cela fait partie de notre éducation, de nos traditions, un savoir-vivre, la grande gastronomie française, on dirait la raison de vivre de notre pays. C'est juste de l'alcool qu'il faut vendre. Allez la foire au vin !

"Débarrasser définitivement de mon vieil ennemi : ALCOOL."
Impossible, il sera toujours là, partout autour de toi. Tu peux juste bien garder tes distances. Le considérer comme un poison mortel, ni plus, ni moins.

L'idée que j'étais incapable de m'amuser sans lui.
C'est sûr, la fête n'est plus pareille, tu vas te sentir exclu. Mais la vie sobre te fait apprécier bien plus les petits plaisirs du quotidien, avec la fierté et la santé en plus que tu y gagnes au change.

"Je suis guérie de ma dépression, mais je suis alcoolique"
Angoisse, dépression, anxiété, l'alcool efface tous, on le sait bien. Il ne guérit rien ; on le sait aussi. Mais on boit parce qu'on déprime ou on déprime parce qu'on boit ? Quand cette question ce pose, c'est sûr, il faut arrêter.

"Comprendre les mécanismes de l'alcoolisme."
Indispensable, essentiel, obligé.

"Me jeter sur la bouteille à la moindre contrariété."
Sobre, beaucoup de problèmes disparaissent d'eux même. Après, c'est une question de philosophies, un peu de spiritualité aide bien à gérer ces choses.

"Jusqu'à présent, j'étais dans une phase "d'expérience" et de définition de mon objectif."
Bravo. N'hésite pas à écrire, c'est la meilleure des thérapies.
oliv

---

marielucia27 - 28/11/2016 à 10h14

Bonjour à tous,

Plusieurs mois ce sont écoulés, je vous remercie, Olivier et Clairette, de vos réponses et vos conseils. Comment allez-vous ? Où en êtes-vous ?
Pour ma part, c'est très chaotique, je le crains. J'ai essayé de prendre RDV dans un CSPAPA il y a quelques semaines. J'étais décidée, le coeur noué (un peu comme si j'étais convoquée pour une grosse connerie) mais décidée. On m'a proposé un RDV en pleine journée, je ne pouvais que difficilement m'y rendre, travaillant à temps complet et hors de mon département de résidence. Je n'ai plus de congés à poser, donc fiasco. Ca peut paraître léger comme excuse, car les autres trouvent bien des solutions, et je m'en veux de ne pas m'être battue un peu plus pour aller à ce RDV. Acte manqué ? Sûrement. Je me rends compte maintenant que j'aurais dû m'y rendre, quitte à poser une journée sans solde.
En attendant, j'alterne les périodes d'abstinence (réduites à néant en une seule soirée entre amis). Et les périodes où je prends mes apéros tous les soirs. En ce moment, je suis plutôt dans la deuxième catégorie. J'ai encore bcp de mal à me lancer dans l'abstinence totale, surtout lorsque je suis avec mes amis. C'est idiot, car nous nous connaissons tous depuis 20 ans, ils connaissent mon problème, ils ne me jougeraient pas et m'aideraient, j'en suis sûre. Mais soyons honnête : lorsque je sais qu'il y a une soirée le soir, je ne suis qu'attente, toute la journée. Plus on s'approche de 19h, plus ma volonté s'épuise. Je suis dans un état d'excitation et d'euphorie, comme une gamine à l'approche de noël. Et puis, le lendemain, c'est la culpabilité, la honte, la gueule de bois qui donne envie de crever. Je me rends compte, au fil des années qui passent, ayant tous dépassé la trentaine, que même les plus fêtards de mes amis se sont calmés assez naturellement sur leur consommation. Ils boivent plus lentement, puis, le repas terminé, ils s'arrêtent tout simplement. Moi ? Je reste celle qui ne se calme pas, et pire, qui tient de moins en moins bien. Et je finis toujours par être la plus bourrée.
Je suis d'accord avec toi, Olivier. Maîtriser sa conso, à un certain stade, c'est impossible. C'est plus possible. Le corps et l'addiction seront toujours plus forts. L'abstinence est la seule solution. Les fêtes approchent, j'appréhende déjà tellement....
Merci de vos témoignages, votre volonté et votre force rassurent.

---

patricem - 28/11/2016 à 13h13

Bonjour,

à défaut de pouvoir vous rendre à un csapa, vous pouvez aussi aller voir un médecin traitant, pas forcément celui qui vous suit habituellement si cela peut aider.

si vos amis sont près à vous soutenir, faîtes passer le message à un ou deux : pas de breuvages aux prochaines soirées. Faîtes thématique : dégustation de thés pour accompagner les plats (ok, c'est pas courant) par exemple.

Courage

Profil supprimé - 11/12/2016 à 07h08

Bonjour MarieLucia,
Je suis ravie d'avoir de tes nouvelles. Je me demandais ce que tu devenais. Et bien, même si tu dis te trouver toujours en difficulté vis à vis de l'alcool, c'est une bonne chose de te voir revenir sur ce site! Cela veut dire que tu veux changer les choses, et ça c'est déjà énorme! Tu as également pris un RDV dans un CSAPA, bravo!! Même si tu ne t'y es pas rendue, peu importe les raisons, c'est déjà un grand pas d'avoir pris RDV! Cela montre ta volonté d'avancer. Maintenant il va falloir franchir le cap et y aller! Je sais que c'est difficile de s'y rendre, de rencontrer des étrangers et "d'avouer" sa "faiblesse"... Je l'ai vécu, il y a 9 mois mais crois moi, c'est la meilleure décision que j'ai prise depuis longtemps! Tu y trouveras réconfort, soutien et conseil. Ne t'inquiète pas, tu ne seras pas jugée mais comprise et aidée. Tu ne seras plus seule face à ton meilleur ennemi! Je t'encourage vraiment à prendre un nouveau RDV. Ou peut-être peux-tu t'y rendre sans RDV, un jour où te sentiras la force de franchir le pas... Je t'y encourage vraiment vraiment! Si l'abstinence te fait peur, sache que personne ne t'y forcera. Ce sera à toi de trouver TA solution. Pour ma part, c'est moi qui l'ai proposé au médecin qui me suit au bout de 6 mois car j'avais l'impression que c'était ce qu'il me fallait. Mais toi tu ne sera peut-être pas obligée d'en passer par là. C'est toi qui fixeras tes objectifs et la manière d'y arriver avec ton médecin, tu ne seras jamais contrainte. L'abstinence n'est pas la seule solution.
Pour ma part, l'aide dont j'ai bénéficié dans ce centre (médecin, psy et sophrologue) a vraiment changé ma vie. Je me suis rendue compte que l'alcool n'était pas vraiment la source de mes problèmes mais que j'avais d'autres plaies intérieures que l'alcool m'aidait à masquer. Depuis que j'ai pris conscience de ça, je travaille, avec l'aide de ma psy et de ma sophrologue pour comprendre ses blessures et les panser définitivement par la réflexion et la parole et non-plus en me servent de l'alcool pour les atténuer artificiellement et de manière passagère. J'apprends aussi à mieux gérer mes émotions et j'ai déjà fait de grands progrès. J'ai réalisé quelque chose d'important que j'ignorais avant. Ça va peut-être te paraître étrange mais j'ai seulement compris récemment que je pouvais construire mon bonheur. En me changeant de l'intérieur. Je peux modifier ma manière d'échanger avec les autres, ma façon de recevoir des autres, ma façon d'appréhender les difficultés... Je peux faire de moi la personne que je souhaite être. J'ai ce pouvoir là! Et toi tu l'as aussi, il suffit qu'on t'aide à le découvrir. Le bonheur n'est pas quelque chose que tu reçois (ou pas), c'est à toi de le construire!
Pour revenir à mon "projet" concernant l'alcool. Je parle de "projet" et non pas de "combat contre" ou autre, car pour l'instant je ne suis pas sûre de vouloir supprimer définitivement l'alcool de ma vie (contrairement à mes posts précédents). Je sais que je dois passer par une longue période d'abstinence dont je choisirai moi-même la durée car j'en ai besoin pour me reconstruire. Mais après, je me laisse la possibilité d'une éventuelle consommation "raisonnée". Je n'ai pas "d'objectif" définitif. J'ai déjà réussi une période d'abstinence de 2 mois (septembre et octobre de cette année). Je me suis re-découverte! Plus de culpabilité continuelle, à nouveau confiance en moi, me trouver meilleure mine, perte de poids, efficacité au travail... Que du positif! Je profitais même plus des soirées entre amis! Et je me suis dit "ça y est c'est bon, tu peux re-boire occasionnellement!". Erreur! C'était trop tôt! J'ai peu à peu replongé... Mais j'ai programmé (dans ma tête) une nouvelle abstinence à partir de janvier et je suis confiante. Je sais que je peux y arriver. Je ne prends pas ma rechute comme un échec mais comme une expérience. Elle m'a permis de me rendre compte des effets néfastes de l'alcool sur moi. Il y a quelques mois, c'était impossible de comparer car j'étais en gueule de bois puis alcoolisée tous les jours... Et là, tu te rends compte comme cela dégrade énormément ta qualité de vie!
Pour terminer ce post, je te souhaite de trouver le courage de franchir le seuil d'un centre d'aide et je profite de l'ambiance un peu magique de la fin d'année, en espérant que tu y croiras, pour partager ceci :
" Le bonheur est un art de vivre qui est en chacun de nous"
Belles et heureuses fêtes de fin d'année à tous!

Claire

---

marielucia27 - 06/02/2017 à 10h39

Bonjour à tous,

Merci pour vos messages. Clairette, quel beau message, si positif, ça fait du bien de lire cela. J'espère que tu vas bien.
Ma consommation a littéralement explosé ces derniers temps. Depuis les fêtes, en fait. Insidueusement, je me suis retrouvée à m'octroyer, 2, 3, 4 verres de vin rouge le soir, auxquels je rajoutais 2 ou 3 bières. Le week-end, je serais dans l'incapacité totale de compter mes verres. Mais il a bien fallu se rendre à l'évidence : je ne me couche pas avant 3 heures du matin, en ayant fait sa fête au cubi. (Le cubi, invention diabolique, où il est impossible de visualiser sa conso.) Mon conjoint est couché depuis longtemps dans ces cas là, je lui dit que j'irai au lit plus tard, que je n'ai pas sommeil, que je vais regarder encore une série avant de dormir. Et en fait c'est l'orgie. J'écoute en boucle des morceaux de musique qui me rappellent mon enfance et je pleure sur mon portable, et dans ma bière. Pardonnez mon ton cynique, mais si je ne pratique pas un peu l'auto-dérision je risque de pas tenir...
Dimanche, après 2 soirées de veuverie successives, je me suis surprise à avoir des sortes de crises d'angoisse, concernant la mort. (J'ai apprit la semaine dernière le décès d'un ancien prof de fac, à 47 ans. Cancer foudroyant.) Je me suis mise à penser à mes parents, à mon conjoint, à mon frère et ma soeur, en me demandant :"Comment peut-on se remettre de la perte d'un proche, si brutalement ?" Ca m'a obsédée toute la journée, et même aujourd'hui je me sens terriblement mal.
Je n'avais aucune raison de penser de manière aussi glauque, mais une fois de plus, j'ai constaté l'éffet totalement dépressiogène et anxiogène de l'alcool. Et là je me dit :"Tu vas tout perdre : ta santé, ton copain, tes chances d'avoir un enfant s'envolent à chaque verre et chaque clope que tu t'enfiles"... Il faut avancer. Seule je n'y arriverai jamais. J'ai donc déccroché mon téléphone et j'ai appelé le CSAPA. J'ai un RDV samedi 25 février à 11h20. Je ne peux plus faire autrement, je me fait bcp trop flipper. Je suis assez anxieuse car il y a encore un cubi de rouge rempli à la maison, en fait si j'avais pu trouver un RDV dès ce soir, j'irais en courant. J'aimerais arrêter dès maintenant, mais vu l'accoutumance que j'ai ces dernières semaines, vais-je avoir la volonté de reléguer cette saloperie de cubi au garage ? Merci pour votre écoute.

Profil supprimé - 06/02/2017 à 16h59

Bonjour MariaLucia,

Tu ne dois pas reléguer le cubi au garage ! Tu dois le sortir de sa boîte et l'éventrer. Lui conseiller d'aller voir ailleurs !

Ton réflexe de survie je l'ai eu aussi, le 1er septembre en me regardant dans le miroir. Moi aussi je me suis dit qu'à ce train là dans quelques mois, quelques années je ne serais plus que l'ombre de moi-même pour peu que je sois encore de ce monde.

Ce poison qui nous plonge dans une douce euphorie est bien une saloperie d'anxiogène comme tu l'écris fort justement. J'en étais arrivé à être dans un état de "transe" quand je devais travailler la nuit tellement ça me paniquait (car dans mon boulot les gens qu'on rencontre la nuit sont rarement animés de bonnes intentions). Samedi un collègue m'a téléphoné pour le remplacer car malade. Il devait faire la

nuit. Il m'aurait demandé ça il y a cinq mois ça aurait été un non catégorique. Et bien j'ai accepté car depuis que j'ai décroché, je reprend lentement mais sûrement confiance en moi. Même s'il me reste des moments de flottement (comme tout un chacun je pense) ils ne sont plus dûs à l'alcool cette fois et je peux m'attaquer à leur origine sans que ce poisson ne vienne les accentuer.

Courage, même si les débuts sont, comme tu le sais, difficiles, le meilleur reste à venir !

Olivier 54150 - 06/02/2017 à 20h42

marielucia27

D'abord bravo pour votre démarche et votre prise de conscience.
Vous dites ; "J'ai constaté l'effet totalement dépressiogène et anxiogène de l'alcool." Oui, c'est vrai, mais souvent (en tout cas dans mon cas) c'est l'inverse qui se passe. Je m'explique,
L'alcool pour beaucoup et un puissant antidépresseur, mais avec le temps, l'accoutumance et la dépendance, on finit par déprimer parce qu'on boit. C'est un cercle infernal. Et pour soigner cette déprime, il faut avant tout arrêter l'alcool, c'est très difficile. En vous lisant, on devine une hyper sensibilité et des douleurs enfuit, des choses à soigner. Vous êtes sur la bonne vois, c'est sûr, faite vous aider par des pros, bon courage...
Olivier