ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE N'EN PEUX PLUS DE CETTE DÉPENDANCE

Par Profil supprimé Posté le 01/02/2017 à 21h29

Bonsoir à tous. Tout d'abord j'aurais aimé rejoindre des fils de discussions qui me parlent beaucoup, je lis depuis des mois vos messages et je me retrouve bien sur dans ce combat. Je suis très admirative de vos victoires, de ce que vous nommez aussi vos "défaites " mais avec de tels rebonds elles n'en sont pas. Bon... j'ai tenté de sortir seule de mon alcoolisme mais en vain. Je suis quelqu'un d'actif, très déterminée, volontaire. On me qualifie toujours de roc. Bien jolis ces traits de caractère quand discrètement, on met sa vie en péril chaque soir un peu plus et que cette force ne sert à rien quand il s'agit de se prendre en main. J'ai 35 ans je bois depuis des années, au début une vie plutôt festive alors je n'ai pas de suite pris conscience de la gravité de la situation. Mais ma vie a changé, une petite puce que je veux voir grandir et cela fait 2 ans que je veux vraiment sortir de cet enfer. Mais voilà j'habite une petite ville, et travaille dans le secteur de la santé.... Je précise que je ne bois que le soir et que je suis une personne toute autre la journée (pleine de vie, de projets professionnels, passionnée par mon travail, et reconnue. Je ne dis pas tout ça une seconde pour me lancer des fleurs, étant donné la situation, d'autant que je ne parle jamais de moi normalement, mais juste pour poser les choses. Je crois que ça me fait du bien). Je n'ai jamais osé dans ce contexte rencontrer un médecin, trop peur de son jugement et peur des répercussions professionnelles que cela pourrait engendrer. Bref, devant la gravité de ma dépendance et la peur d'être déjà malade (quelques signes plutôt négatifs) j'ai pris rdv lundi avec mon médecin traitant (immense victoire pour moi). J'ai très peur lundi de soit reculer et évoquer un vague rhume! Soit de tout dire et là..... sa réaction et les retombées me terrifient. Voilà, je VEUX y arriver, et vous lire m'aide, alors merci, bravo et courage.

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 02/02/2017 à 09h49

Bonjour,

J'ai moi aussi créé un fil pour ouvrir une discussion, mais je me permets de réagir au tien car on a tout en commun! J'ai 35 ans aussi, je bois à outrance depuis 10 ans, uniquement le soir, comme toi. La journée, je suis déterminé, positif, et pein de vie, comme toi.

Comme toi j'ai peur du jugement (et honte), et je n'ai parlé de mon problème à personne. Pas même à ma femme, qui ne se doute de rien!

Comme toi, j'ai des enfants, et c'est pour eux que j'aimerais m'en sortir. J'ai entendu un jour quelqu'un donner la meilleure définition que je connaisse à l'alcoolisme: « l'alcoolisme est là quand, au moment où tu bois un verre, tu es en train de penser au suivant ». Tout est dit. Je suis certains que tous les gens qui ont un problème d'alcool se reconnaîtront dans cette définition.

Mon avis est le suivant. Si tu veux préserver ta santé, tu n'as que deux possibilités : 1) renouer avec une consommation sans risque (1-2 verres par jour pour une femme), donc pour ce faire, réduire jour après jour ta consommation pour atteindre cet objectif. 2) Si tu n'y arrives pas, il faut devenir abstinente.

Je suis en train de tenter la première approche, je suis passé l'un litre de vin par jour à 4 verres. Je vais tenter de réduire à 3 quand je serai prêt.

Dans tous les cas, je te souhaite de trouver ton équilibre ! Pour toi et ton enfant !

Courage, la vie est belle !

Bien à toi, Julien

Profil supprimé - 02/02/2017 à 09h50

Bonjour,
Bravo. Bravo d'accepter et de reconnaître que tu as une relation particulière avec l'alcool, et que tu souhaites la modifier.

Cette prise de RDV avec ton médecin est une très bonne étape, et un médecin, quel qu'il soit n'a pas à te juger. Personne n'a à te juger d'ailleurs. C'est un appel à l'aide et une première étape pour sortir de l'ornière. Aborde le sujet le plus naturellement du monde, comme tu viens de le faire dans ton message. des éléments factuels, et que tu as besoin d'aide pour arrêter cela.

N'hésite pas à revenir souvent ici nous en parler, nous faire part de ton évolution. Nous sommes tous là à te soutenir.

Profil supprimé - 02/02/2017 à 10h28

Bonjour Seraphin,

Je vois au moins deux bons points dans ta problématique :

- tu as conscience de ton assuétude
- tu as décidé d'y remédier et tu as déjà entamé des démarches pour ce faire.

Il te reste à monter sur la troisième marche du podium : aller au bout de ta décision d'en parler.

Un médecin est tenu au secret médical donc je pense que de ce point de vue tu n'as rien à craindre.

Ce dont tu as le plus à craindre (ce que je craignais également et qui fait que je ne m'en suis jamais ouvert au mien) : qu'il ne prenne pas ton addiction au sérieux. Mais si tu ne lui en parles pas tu ne connaîtras pas sa position... Cercle vicieux...

Je me reconnais dans ton profil : une consommation au début festive puis hebdomadaire et ensuite quotidienne (le soir) pour m'évader et faire retomber la pression. Sauf que l'alcool a un caractère anxiogène. Après la courbe ascendante c'est le bad trip : black-out, culpabilité, angoisses en pensant à la dépendance et à la déchéance possible...

Le 1er septembre j'ai dit STOP à ma consommation. Seul. Certes les premiers jours sont délicats à gérer : envies, nervosité, insomnies mais la mise en place de stratagèmes et la l'occupation du temps permettent de penser à autre chose et c'est là qu'était mon problème. Je ne pensais plus qu'à ça, dès le matin : que vais-je boire ce soir, en ai-je en suffisance, aurais-je le temps de m'approvisionner et si quelque chose m'empêchait de boire aujourd'hui ? et j'en passe...

Ajoute à cela le coût, le fait de somnoler dans le canapé toute la soirée et les mauvaises nuits qui se traduisent par des matins difficiles...

Depuis je tiens. Sans réel problème. Je dois avouer que j'ai la chance d'évoluer dans un milieu familial agréable, de jouir d'une situation professionnelle stable et de ne pas (plutôt plus) connaître de difficultés financières.

Ce qui pourrait expliquer ma ténacité ? Que je suis quelqu'un de têtu et que le sport m'a permis de me changer le idées.

J'espère franchement que tu iras au bout de ta démarche et que tu évoqueras ton problème avec ton médecin !

Bonne continuation. Tiens nous au courant !