ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ALCOOLIQUE AVEC VIOLENCE VERBALES ET PHYSIQUES

Par Profil supprimé Posté le 18/07/2017 à 17h11

Bonjour
J ai bientôt 42 ans ,marié, 2 garçons.
Depuis mes 18 ans j ai tjs eu une relation conflictuelle avec l alcool. Ma famille paternelle a eu affaire à de gros déboires avec l alcool, suicide, sirhose, etc...
J'ai été plusieurs fois suivi par psy mais j ai replongé à chaque fois, je n arrivais pas à realiser que j'étais alcoolique pour moi c etait chez les autres mais pas pour moi.Ma vie de couple a chaque fois à patie de ces moments là.
Cela fait 5mois que nous sommes rentres ma famille et moi d expatriation et j ai vraiment du mal à accepter ce retour car j aurais pu rester plus longtemps mais par soucis personnel nous avons dû rentrer. Je rejeté la faute sur moon épouse et pour pouvoir m evader at oublier je me suis mis à boire en cachette la semaine (1/2l de bière /jour + 1l de vin)puis le weekend jusqu' à être totalement ivre (je raconte pas les quantités)et devenir méchant, violent au sens verbal et physique. Ce que je dit, je ne le crois pas car ce n est pas moi, qui fait dire où faire de telle chos s blessantes s c est ma maladie et j ai honte de moi envers ma famille, enfants et entourage d avoir de tels agissements. Je suis victime de tremblements, sueurs, maux de ventre et hallucinations parfois.Mon couple est sur la continuité de la rupture si je continue ainsi donc je cours à la catastrophe pour ma santé et ma vie de famille mais je ne veux pas ça car je les aime plus que tout l or du monde.J ai donc décidé car je n en peux plus moralement et physiquement prendre rdv dans un centre contre l addiction sur Toulouse mais avant je vais me rendre à une réunion des AA pour pouvoir discuter devant des personnes du mal qui me ronge et détruit ma famille.
Je veux m en sortir mais la route est vraiment très longue et j aimerais connaître vos réussites afin de me donner le courage qui lui à l heure actuellle st en train de mz faire défaut.
Vous remerciant par avance pour votre soutien
Serpa.

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 19/07/2017 à 13h47

Bonjour Serpa,
Tu as fait une des choses les plus importantes en reconnaissant que ce lien a l alcool n est pas rien, en acceptant que c est le probleme numero un a regler, en sortant du deni.
Tu as fait une deuxieme chose precieuse, ne pas rester seul face a tout ce qui va te traverser comme emotion, comme sensation.Ecrire ici, les rendez vous prevus vont te permettre de vider un peu de ta douleur, de lacher prise et de mettre en place tout ce qu il faut pour la suite.

Ca ne sera pas facile tout le temps, mais tu vas retrouver des sensations perdues depuis longtemps et en t entourant tu pourras mieux gerer les passages difficiles. Il y a un temps pour eliminer l alcool de notre corps, assez court, puis tres vite physiquement tu ressentiras un mieux. Apres le cerveau doit reequilibrer des annees de relation faussée au plaisir, et se rehabituer a fonctionner sans ce psychotrope, ca peut faire des periodes un peu bancales ou les aides psychologiques, medicamenteuses peuvent etre des bequilles necessaires. Et parallelement a ca tu te sentiras renaitre, avec tout ce que comporte une renaissance. Tu auras parfois l impression d avoir 15 ans ☺ Il faudra peut etre apprendre a gerer des situations particulieres, tes emotions sans alcool, solder le passe, s en liberer, mais tu vas redecouvrir un autre lien avec tes proches, avec toi meme. Et ca c est bon car tu vas te sentir revivre.

Oui il va te falloir du courage pour honorer ces rendez vous, car imaginer changer sa conso, l arreter peut etre, fait peur, on saute dans un vide qui semble infini. Mais je vais etre franc, je ne vois aucune raison a ce que les comportements extremes dus a l alcool ne se renouvellent pas. Cela te met dans un etat ou tu ne controle plus, alors comment se rendre compte sur le moment des actes, des mots que l on dit?
Alors pour toi et ta famille tu peux le trouver ce courage, ce n est pas un vide infini apres ce saut, c est enfin toi que tu vas retrouver. Tu vas juste te liberer d une drogue aux effets puissants qui bouffe ta vie et celle de millions d autres personnes. Tout ce qui va te devier de ces rendez vous sera du a ce psychotrope, le cerveau va te creer des peurs insensees pour que tu ne laches pas ce qui l aipaise chaque jour, ne te laisse pas faire, une fois affrontees tu verras que beaucoup de ces peurs n etaient rien. ☺

Cela fait quelques annees que je me suis libere de cette came, d autres qui ecrivent ici aussi, avec les groupes de parole tu en verras plein d autres. Et puis d autres depuis quelques jours, quelques mois et tu verras aupres d eux une energie nouvelle motivante.
C est possible, tu peux y arriver, et d ici la aller au moins en parler ☺

Avec le groupe de parole tu verras que c est possible, avec le centre tu mettras en place ce qui est le mieux pour toi pour le realiser.
Courage le plus dur c est de continuer a boire, avec tout ce que cela impliquera.
Et felicitation pour la prise de conscience et l ecriture de ce post, c etait essentiel pour que tu puisses envisager d autres pas.

Profil supprimé - 19/07/2017 à 16h05

Bonjour Flo66

Je te remercie pour ton retour qui redonne du baume au cœur, je suis un gagnant et mêmes il me faut me dépasser et passer par des moments super difficile je suis prêt à tenir tête à mon soucis d addiction et éradiquer ce fléau qui me pourri la vie.
Là je n' ai pas bu depuis 3j et j ai des crises pendant mes périodes de manque. Je trouve réconfort ici et je laisse aller mes émotions tout en écrivant mes maux.
Vendredi j ai mon 1er groupe de parole et je pense que ça va me faire du bien de pouvoir discuter à des personnes ne me connaissant pas et je pourrais tout dévoiler .
Mes agissements nauseabonds et néfastes pour ma famille et entourage se passaient toujours lors des weeks ends où je mnenivrer jusqu' à ne plus me souvenir de rien. La semaine je buvais et oui j essaie déjà d en parler au passe juste pour me retrouver dans mon monde ou grâce à lui j allais bien mais au contraire.J ai dit et fait des mauvaises choses, ma femme à mis au courant tout le monde et ne me laisse plus de chance mais c EST elle et mes enfants qui me préoccupent le plus, vont ils réussir à me pardonner même si j arrive à mes fins? Quand je dit et fait des choses aussi méchantes et gestes incensés ce n est pas moi, c est comme si j avais une période de démence et où je faisais du n importe quoi comme fuguer, casser des portes, et j en passe. Je suis à la base déjà d un tempérament nerveux mais à chaque fois que je bois c EST le facteur aggravant et étant donné que j y avais pris goût je suis tombé dans sa spirale infernale.
Début août je vais au centre contre l addiction devant psychiatre et j espère trouver entre les groupes de paroles et professionnels de santé la bonne manière pour pouvoir éradiquer mon mal.
Je te remercie encore pour ton message
Merci
Serpa

Profil supprimé - 19/07/2017 à 22h41

Salut Serpa,

Je ne peux que t'encourager à te rendre à cette réunion A.A. que tu as programmée pour vendredi . Ne te contente pas d'une réunion, fais-en plusieurs ; l'accueil est chaleureux et au mois de novembre , à ton tour tu seras présent pour accueillir des centaines de membres A.A. de France, d' Espagne et probablement d'ailleurs pour le congrès annuel qui se déroulera dans cette ville . Tu vivras des moments inoubliables , je puis te l'assurer .

En réunion, en tout anonymat , tu pourras t'exprimer et entendre à ton tour les témoignages des membres présents . Tu constateras que tu n'es pas le seul à avoir eu une conduite déplorable engendrée par l'alcool mais qu'une fois abstinent, une toute nouvelle vie s'offrira à toi comme elle s'est offerte aux autres qui ont fait preuve de persévérance.

Consulte bien un addictologue également et fais surtout ton abstinence pour toi ;

Bon courage, au plaisir de te relire .

Profil supprimé - 20/07/2017 à 21h36

Bonjour Serpa,
Je n avais compris que tu etais deja dans le sevrage, mes conseils auraient ete un peu differents. Si tu as tenu tu dois arrivé dans une periode ou physiquement la douleur, le manque sont moins forts, a chaque jour passe tu te sentiras mieux.
Si tu n as pas tenu ne t en veux pas, ca serait"normal" dans la mesure ou le sevrage de l alcool est hard et necessite des medocs pour se faire en toute securite, pour eviter les deliriums et les crises d epilepsie.
Dans les deux cas n hesite pas a aller voir ton toubib generaliste, l alcool bouffe les vitamines et lui sait lesquelles il faudra te prescrire.
Tu vas peut etre aussi avoir des problemes de sommeil, d irritabilite et tu peux en parler avec lui. En gardant dans la tete que tu souffres pour quitter une came ce n est pas pour retomber dans une autre avec des medocs. Les prises de ceux ci sont des aides parfois necessaires mais mets toi un gros signal si tu les prends un jour par fuite, par defonce.
Et si tu as reconsomme tu pourras voir avec lui comment faire pour que ca se passe mieux. Et j insiste ne t en veux pas, les reprises sont difficiles car on a une sale image de soi a ce moment et du coup on a tendance a monter les doses.
Je pense que tu peux aussi avoir une place a l hosto ou autre, pour faire le sevrage la bas si tu preferes, juste en passant par le toubib.
Rapproche toi tres vite d une asso, des aa tu y trouveras un soutien important dans les deux cas.

Bois beaucoup d eau aussi, meme si naturellement je crois que l on le fait. Tu peux y mettre du sirop, prendre de l eau gazeuse, te faire des tisanes, car ca fait un peu bizarre l eau au debut, on sent qu on en a besoin mais l eau plate, plate ca fait bizarre
Et lis les docs que propose Salmiot il y a de bonnes idees pour affronter les difficultes du debut.

Courage Serpa, faire ca tout seul doit etre vraiment hard aussi si il y a reprise ne te dis pas que c est impossible, c est juste que seul c etait pas le bon moyen.
Alors ne t effondre pas.
Tu sais il existe des medoc comme le baclofene qui joue sur l envie de boire plus, ca peut etre un moyen de te preserver des abus potentiellement dangereux le temps de voir l addicto. C est pour ca que le medecin est utile. Plus tu prepares l apres mieux ca sera.

Mais je te souhaite d avoir tenu et de deja moins souffrir
Bonne journee et encore bravo pour ta reaction face a tout ca.

Profil supprimé - 21/07/2017 à 11h38

Bonjour, depuis lundi je n' ai pas bu une goutte, tres dur car j' ai été tenté plusieurs fois mais j ai tenu bon, pour moi, j ai pensé à ma femme, les enfants et vous aussi qui m aidait par vos paroles. J ai bien entendu des crises pour mon manque, je suis allé voir mon généraliste et je lui ai tout dit. Il a très bien compris mon cas car lui sa fille est passée par la. Il m a donné quelques médocs et conseils

pour calmer mes crises et m a dit que je pouvais l appeller jour et nuit si ça n allait pas.
Je suis un gagnant et je ne perdrait pas encore une fois ce combat contre ma maladie et surtout je ne veux plus decevoir. Ce soir j ai mon premier groupe de parole pour pouvoir parler de mon mal et savoir écouter les autres.
Mon généraliste m a parlé du backlofene mais il veut que.j attende mon 1er rdv dans le centre contre l addiction avec.le psychiatre spécialisé en la matière. Je tiens bon et je vais tenir bon car grâce à votre reconfort et encouragements je ne veux plus replonger cela m'est impossible.
Je vous dirais comment s est passé mon groupe de parole ce soir .
Merci
Serpa

Profil supprimé - 21/07/2017 à 15h19

Bonjour Serpa,
C est vraiment bien tout ca, tu t es mis les gardes barrieres qu il faut. Et tu sais mon generaliste au final est celui que j ai le plus vu, avec le plus d ecoute, et toi tu as trouve une perle qui connait de pres le probleme. Ca parait con mais si tu tombes sur un toubib qui consomme regulierement, en inconscience, le regard ne sera pas le meme.

Je pensais au baclofene car cela empeche les consos massives et plus dans le cas ou tu n aurais pas tenu. Mais j ai remarque que c etait plutot bien pour les personnes qui n arrivait pas a se confronter a l arret total. Si tu arrives a le gerer sans, c est une autre demarche, plus profonde, cela amene une autre reflexion sur soi. Enfin tu auras l occasion de voir tout ca par toi meme et de te faire ton idee, il n y a pas de bien ou de mal, il y a ce qui te va le mieux sur le moment

Je te souhaite de trouver ce qui te fera du bien dans ces groupes de paroles, je ne suis pas passe par cette demarche mais je vois ici que cela a des effets plutot positifs
Courage et encore une fois, bravo!

Profil supprimé - 21/07/2017 à 21h39

Bonsoir Serpa, bonsoir tout le monde .

Je veux t'encourager à persévérer toi aussi Serpa et je me réjouis de lire tes commentaires sur ta première réunion

J'espère que le groupe t'aura offert le "Vivre sans alcool". C'est une pratique dans certains groupes qui ont une petite réserve financière car il faut savoir que les A.A. subsistent par leurs propres contributions et refusent toute aide extérieure . Un chapeau passe en fin de réunion et chacun dépose ce qu'il veut sans la moindre obligation. Si tu n'as pas reçu cette brochure , tu pourras toujours te l'offrir la prochaine fois que tu y retourneras . Se rendre une fois en réunion A.A., c'est bien mais y retourner une seconde fois, c'est mieux encore .

5 jours sans alcool, super; la période la plus difficile est passée . Suis bien les suggestions de ton médecin
Bonne continuation serpa