VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

LA PRISE DE CONSCIENCE DE LA MALADIE

Par Profil supprimé Postée le 08/03/2012 10:58

SeBonjour à tous,
J'ai 28 ans et bois depuis mes 20 ans, de manière parfaitement symptomatique d'un alcolo-dépendant. Je précise d'emblée que j'ai un terrain favorable (ou plutôt j'avais, maintenant il est clairement exploité) à l'alcoolisme : le décès de deux personnes de ma famille très proche à l'âge de 13 ans, de manière accidentelle, et des parents qui ont l'habitude de consommer beaucoup d'alcool, de manière insidieusement « traditionnelle » (apéros, détente après le travail…), une vie avec quelques aléas bien grinçants, ayant entraîné à une époque la consommation d'ecstasys, cocaïne, joints et bien sûr alcool. J'ai tout arrêté depuis plus d'un an maintenant, sans de réelles difficultés et sans aide extérieure (d'abord les ecsta il y a 5 ans, puis les joints et la coke en même temps il y a 1 an), mais plutôt avec des conséquences… Sur l'ampleur de ma consommation d'alcool et ma difficulté d'en sortir.
Aujourd'hui je dois admettre que j'ai perdu le contrôle de mon comportement face à l'alcool, je prends conscience de ma maladie, et l'écrire participe à le formaliser et à l'intégrer, l'accepter. Mon alcoolisme est passé par toutes les « saveurs » et tous les styles. La maladie a commencé fort : de la bouteille de B. ou de P. en milieu de journée vers 23 ans, à plus rien la journée mais une cuite monumentale le soir, puis tous les soirs (trous noirs quasiment quotidiens), jusqu'à une dépression récente qui m'a conduit à un grand état de fatigue et de détresse, renforcé, ou même causé par l'alcool.
Aujourd'hui je suis avec une personne extraordinaire avec qui je me sens bien, et je vois que le problème, en dépit de notre récente mutation à l'étranger et de notre relation saine, perdure. Et il mérite amplement, et je me dis à présent que je dois admettre que je le mérite un peu aussi, que je réalise que JE SUIS MALADE et que j'entame le chemin de la guérison. Car après tant de déceptions, d'échecs, il est évident que cela ne partira pas du fait de ma simple volonté. Je dois être aidée, comme je l'ai beaucoup lu dans les forums dont le vôtre. C'est la première fois sur ce site que j'en parle ainsi. Aujourd'hui, la vraie difficulté pour moi est d'accepter que je ne devrai plus jamais boire, et que l'abstinence est la seule solution.
Ma première question est la suivante : mon entourage, proche ou lointain, sait et voit que je bois et que j'aime ça, même s'ils ne se doutent pas forcément de la gravité de mon état, car ils ne savent pas ce qu'il se passe une fois que je les ai quitté après le dîner. Que dois-je faire pour changer leur perception et leur faire voir une personne nouvelle, qui ne boit pas. Leur faire accepter cela pour ne pas leur permettre de me mettre en position de faiblesse, sans le vouloir. Je ne peux tout de même pas rayer toute vie sociale… Pour nombre de mes relations, il m'est impossible de dire « je suis abstinente ». Ils vont nécessairement en déduire que c'est un problème chez moi, et vous savez comme moi que socialement c'est très mal accepté. Et mon mari souffrirait aussi bien que moi de leur jugement.
Ensuite, mon problème est que je vis depuis peu dans un pays du Maghreb, où les structures d'aide aux malades alcooliques n'existent pas... Comme vous pouvez l'imaginer. Cependant je dois être aidée. J'ai donc décidé d'abord de me faire assister par un médecin généraliste. Ensuite, existerait-il une solution de communication web avec des associations d'aide aux alcoolo-dépendants ?
Je pends très rarement des médicaments et je n'aime pas ça, est-ce indispensable pour un traîtement réussi ? Cela fait tout de même 8 ans que je suis alcoolique…
Merci de votre aide et de vos réponses.

Mise en ligne le 09/03/2012

Bonjour,

La prise de conscience de votre problème, ainsi que la manière dont vous l'analysez, montrent que vous avez déjà fait un très grand pas pour aller vers un mieux être, et ainsi vous donner toutes les chances pour arrêter de boire. Nous entendons vos craintes vis à vis de votre entourage, ceci dit la honte que vous ressentez encore sera peut être une prochaine étape à surpasser.

Il est difficile de vous indiquer comment vous devez gérer cela avec vos amis, cela dépendant de votre personnalité et surtout du type de relation et de communication que vous avez avec eux. Sachez cependant qu'il est aussi possible qu'ils ne posent pas vraiment de questions... Si cela devait être le cas, vous n'êtes pas obligée d'expliquer que vous êtes alcoolique. Vous pouvez par exemple dire que l'alcool ne vous aide pas dans une période de vie qui est difficile, et que vous préférez donc ne pas boire pour mieux la gérer.

Voir un médecin généraliste est une bonne chose pour pouvoir faire le point de manière régulière. Concernant un éventuel traitement, ce n'est pas obligatoire, mis à part si vous avez une dépendance physique à l'alcool. Il est dans ce cas indispensable d'avoir un traitement durant la période de sevrage physique qui dure environ une semaine. Dans tous les cas, seul votre généraliste peut déterminer s'il est nécessaire de vous prescrire des médicaments.

En dehors de cet accompagnement, et compte tenu de l'absence de structures spécialisées dans votre pays de résidence, vous avez aussi la possibilité de rencontrer un psychologue en libéral. Etre soutenue, voire commencer une thérapie, peut être une aide précieuse pour faire face à l'alcoolisme. Cela peut aussi être un lieu adapté pour prendre du recul et ainsi pouvoir réfléchir à la manière dont vous pouvez essayer de gérer l'abstinence auprès de votre entourage.

Il n'existe pas de soins à proprement parler via le web. Les forums spécialisés, tels que le notre par exemple, et dont vous vous êtes déjà saisie, sont par contre des outils qui peuvent vous permettre d'échanger de manière positive avec des personnes qui sont elles aussi alcooliques, ou qui ont connu ce problème par le passé. Notre service téléphonique est aussi à votre disposition, tous les jours de 8h à

2h, au 0800.23.13.13. Nos écoutants sont là pour vous soutenir et vous conseiller. Il est aussi possible à travers notre section question/réponse qu'en nous indiquant le pays dans lequel vous êtes nous puissions prendre le temps de faire des recherches afin de vérifier qu'il n'existe réellement aucune structure qui pourrait vous accueillir.

Cordialement.