FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ALCOOL, LE BIEN OU LE MAL ??

Par Profil supprimé Posté le 22/06/2019 à 00h34

Bonsoir,

Je vais me présenter : père de famille de 43 ans, 4 enfants 2 filles 2 garçons et 20 années de vie commune avec ma concubine. Je vais vous raconter une partie de ma vie d'alcoolique, je suis sûr et certain que je ne suis pas un cas rare mais je pense que j'ai besoin d'en parler pour pouvoir me libéré et peut être avoir des conseils.

Pour commencer j'ai connu ma femme à 17 ans. Je buvais déjà mais juste pour les occasions : anniversaire,mariage,etc. Et après, comme tout bon futur alcoolique, on boit un peu la semaine, un peu le weekend puis tous les jours, enfin ce qui est normal pour quelqu'un qui boit. Puis, au fur et a mesure que les années passent, les enfants passent, les petites guerres passent et après les grosses guerres et bien un alcoolique ne voit pas et ne comprend pas pourquoi sa femme se sent mal puisqu'un alcoolique - enfin moi - je ne me sens pas mal, juste je bois un peu, beaucoup, passionnément, à la folie !!!! J'ai entendu les pleurs de mes enfants, les pleurs de ma femme, j'ai vu la peur dans leurs yeux parce que, malheureusement, j'ai eu des périodes violentes dans le passé en venant aux mains, en cassant du matériel prétextant, excusez-moi je me cite "vos mieux le matériel que ta gueule". Ceci est un exemple parmi des dizaines.....

Nous étions en locations depuis 18 ans et nous avons décidé ensemble d'acheter une maison il y a 2 ans maintenant. Ben c'est toujours la même chose : alcool,engueulades a répétition. Pas de violence physique je dirais verbale, bien sûr on sait à peu près tous que le verbal fait aussi mal que le physique. Donc, après de multiples mises à l'épreuve ma femme a décidé de prendre de l'air il y a 8 jours maintenant et je peux vous dire que je ne suis pas fier. Depuis 6 jours je n'ai pas bu une goutte d'alcool. Vous allez me dire qu'il est bien temps maintenant que le mal est fait. Certes. J'ai déjà essayé dans le passé parce que ma femme me disait "ralenti au moins, fais un effort". OK, oui, un peu, beaucoup, passio.....etc. Et c'est reparti le nez tous les jours dans le verre. Il y a 2 mois j'ai bu sur 3 semaines - véridique - 6 bières donc très raisonnable. J'avais retrouvé un peu de confiance en moi et ça c'est ressenti tout de suite au niveau de ma femme qui elle aussi reprenait confiance en moi. Plus d'intimité, plus de dialogue enfin quelque chose qui commence bien. Puis, à cause de certains amis qui boivent aussi malheureusement, j'ai bu en 4 jours 6 fois plus de bières quand 3 semaines. En 4 jours, maintenant je le vois, je me suis retranché sur moi même : mon temps libre à boire dans le garage en douce, chez mes amis en douce, mais j'avoue que pendant ces 4 jours je suis redevenu irritable et ce qui devait arrivé est arrivé. Ma femme a craqué. Elle est partie avec les enfants en me disant qu'elle voulait les protéger. Ce jour là je n'ai pas compris parce que j'avais bu. J'ai compris le lendemain que ma femme ne veut plus d'un alcoolique dans sa vie, ce qui est compréhensible, et a du faire appel a des centres d'urgence pour femmes en difficultés pour pouvoir se loger. Vous imaginez ma honte,ma détresse ? J'ai l'impression d'être une personne indigne, pas capable de s'occuper de sa famille, de lui faire peur en plus ! Voila quoi enfin il est tard, je bosse du weekend donc déjà tard, je continuerai ma discussion demain soir. J'espère avoir un peu d'aide, des conseils, des reproches aussi, tout est bon a prendre dans mon cas.

Merci à ceux qui m'ont lu jusqu'au bout. Bonne soirée.

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/06/2019 à 11h29

Bonjour Alex,

J'ai lu ton histoire, et j'ai mal, pour toi.

Mon mari aussi buvait, pour se donner du courage fasse à la réalité, fasse à ses chefs, fasse à moi.
Le pire, c'est qu'il m 'entreinait dans cette spirale.
Comme nous étions souvent séparés pour des raison de travail, je ne suis pas tombé dans la spirale.
Dès qu'li quittait la maison, je ne buvais plus.
A moins d'avoir à assumer seule un gros problème (une bouteille de bordeaux blanc).
Et puis, j'avais des responsabilités avec les enfants.
La différence avec les hommes, c'est que nous sommes poussée et tirée par nos petits.
Donc, nous ne sombrons pas avec le même détachement de la vie que vous avez les hommes.
Ta femme est partit, normal!!!Moi aussi je suis partie, j'ai même divorcée.Mais c'est pas la solution.
Je vie seule, et quand je cafarde, je bois du vin blanc devant un film(sans vraiment me rendre compte que je suis addicte).
Finalement, fasse à une réaction de mon fils quand je lui ai rendu visite il y a plus d'un mois, et qui , losque je lui ai demandé si il avait quelque chose à boire, il m'a dit non!
Pour ta santé, tu ne bois pas

Catbalou

Profil supprimé - 27/06/2019 à 21h59

Bonjour Alex59,
Tu as raison, tu as fais le bon choix de changer.
Et tu as raison aussi sur le fait que c'est un peu tard. Mais pas trop tard.
Tu as encore une vie.
Tant que tu es vivant, tu DOIS vivre bien !
Je n'en était pas aussi loin que toi, mais moi aussi j'ai commencé jeune, puis j'ai ralentit lorsque j'ai rencontré ma Femme.
Aujourd'hui nous avons deux enfants, et un crédit de maison sur le dos.
Je buvait récemment entre une et trois bouteilles de vin le weekend. Et quelques bières en semaine quand je trouvais que le vendredi était trop long.
Régulièrement ma femme me le reprochai, je savais qu'elle avais raison, mais je continuai quand même ...
Je n'ai jamais été violent avec eux, mais dans ma vie passé il m'est arrivé de taper dans les murs, gueuler dans la rue.... bref, des poussé de nerfs...

Donc je comprend, j'ai réussi à ne jamais m'en prendre à un/une proche.
Mais mon attitude a suffit à en faire souffrir.
J'ai commencé à me sentir mal ces dernière semaines, puis, j'ai commencé à lire ce forum.
C'est là que j'ai compris qu'un seul choix serait efficace, salvateur.
Je suis "Sans Alcool" (et un peu plus fou) depuis le 16 Juin.
J'avais peur des réactions de l'entourage, mais finalement, ça se passe bien.
J'avais surtout peur de ne plus pouvoir me "libérer" le soir... Délirer avec l'inhibition de l'alcool....

Et , finalement, je délire autant, avec bien plus de ressentit de "qui je suis".
J'ai plus conscience de moi, je me sent bien mieux et bien plus présent pour ma famille

Continue, tu es sur la bonne voie !
C'est la plus belle décision de notre vie

Le chemin est bien plus beau et facile sans alcool

Ti-Bô

Profil supprimé - 28/06/2019 à 09h52

Bonjour,

Je poursuis.
La réaction de mon fils m'a vexé, je lui ai tenu tête, et au final,il a cédé.
Quand j'ai été de retour chez moi j'ai téléphoné à ma fille qui m'a dit qu'il avait fait la même chose que quand il était petit, et qu'il me cachait mes cigarettes pour que je cesse de fumer.
Alors j'ai pris conscience que mes enfant me regardait comme une alcoolique.
J'ai pris la chose au sérieux.
Je n'ai jamais roulé sous la table, mais visiblement j'offrais l'image de quelqu'un qui aime bien boire un petit coup.
J'ai repensé à ma vision de leur père qui était la mienne. Je me suis dit, que je ne voulais pas qu'ils ai la même image de moi.
J"ai composé ma boisson, citron, menthe, eau glacée, et je n'ai bu que 2 verres de vin le soir, et ma boisson devant la télé.
Ca marche.!!! Enfin, je tiens, Par contre, j'ai des nuits infernales. En plus de la canicule qui sévit sur notre pays, c'est dur.Mon médecin m'a prescrit un truc pour me calmer. Je l'ai pris, la 1 ère nuit ça a à peu prés marché.Là, c'est la 3 ème avec le médoc, c'est pas vraiment ça.
Le plus dur c'est le sevrage de l'addiction. Bien sur comme tout le monde.
Je me demande combien de nuit je vais tenir.
Alex, tu parle de tes amis nocifs. J'e ai eu moi aussi! Hélas, je pense que tout est partit de là.
Les soirées sympa, tout le monde est éméché, on rigole pour un rien,Le lendemain on ne se souvient de rien, mais qu'est ce qu'on s'est marrés.Et on recommence le weeck end suivant, etc...
Et un jour, on est seul chez sois, et on se dit, bien que seul _ Tiens, je boirais bien un petit coup.
Et là, c'est la spirale infernale.On ne peut plus s'en passer, on ne dors plus sans boire sa dose!!!
Connerie que tout ça.
J'ai planté mes " amis"! Je me sens mieux!
Je me tiens à mes deux verres et les copains jr ne les vois plus pour ma santé. Qu'ils se déchirent, je m'en fiche.
Certain on des problèmes cardiaque, d'autre de diabète, mais ils continuent. Trop nul. Dit toi, que tu n'es pas comme eux, qu'ils ne t'apportent rien, que des emmerdes(excuse moi du terme) mais ce n'est rien que la vérité.
Ne les vois plus, et tu verras que tu ne t'en porteras que mieux....
Il vaut mieux être seul que mal accompagné. C'est à ce prix là que tu retrouveras ta femme et tes petits,. Sinon tu vas devenir l'alccolo dont tout le monde se moque.

Bon courage Alex.
Je sais que tu vas te ressaisir, moi j'y crois.
A ta disposition, si tu as besoin de parler

CATBALOU

Profil supprimé - 29/06/2019 à 00h28

Bonsoir ,
Et merci de me lire ,ça fait vraiment plaisir que quelqu'un me lise et en plus me donne des conseils,
un grand merci a toi catbalou et jeuno de m'aider c'est super agréable.
Je vais vous faire un petit topo de l'avancement de mon travail,toute cette année malgré tout ce qu'il
c'est passé j'ai quand même ralenti sur la boisson sans jamais arrêter ,donc depuis le lundi 17 juin je n'ai
pas bu une goutte d'alcool,et j'avoue que l'on peut tout faire ce qu'on faisait avec l'alcool mais aujourd'hui
ça ne m'est plus nécessaire,ma femme voulait que je fasse une cure de sevrage,j'ai dit non que je préfère le faire de moi même sans médoc avec la volonté et bien croyez moi ça marche j'ai fais une prise de sang pour contrôle tout
en sachant que mon taux en 2016(depuis plus de contrôle) était de 8.9 pour une valeur maximale de 1.7 c'était du
sérieux quoi.Cette semaine j'ai eu le résultat:1.26 incroyable oui et non je sais que je fais des efforts mais la franchement en plus madame était la et a pu constater d'elle même que j'ai fais des efforts,je suis vraiment content
de ce qu'il m'arrive on pense jamais s'en sortir et pourtant,je n'ai pas récupéré ma femme mais j'espère lui redonnée un peu confiance en moi,je lui ai dit qu'une chose :que c'est grâce a toi !!! tu as provoqué l'électrochoc pour que je puisse enfin me libérer,merci.Puis elle est repartie.
Voila le topo ,je suis vraiment mieux dans ma tête en plus de ma famille qui m'aide plus quelques encouragement
de madame me voila sur la bonne voie.
Merci a tous et si je peux aider n'hésitez pas ,et mon histoire n'est pas fini non plus à bientôt .