FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI PRIS CONSCIENCE DE MON ALCOOLISME

Par Profil supprimé Posté le 06/08/2019 à 10h18

Bonjour, je me présente Alexandre, je vis à Saint-Germain-en-Laye depuis quelques mois et je vis en couple avec ma conjointe Claudine (qui deviendra ma femme prochainement) depuis presque 4 ans.
Je crée ce fil de discussion pour vous faire part qu'aujourd'hui je considère que je suis alcoolique.
Je ne me considère pas comme alcoolique parce que quelqu'un ma dit que je l'étais, mais parce ce que l'on m'a ouvert les yeux sur la réalité, j'ai donc compris que je l'était.

J'en ai pris conscience suite à plusieurs facteurs, j'ai réaliser le test des questions (pas bien glorieux..), avant sa Claudine m'a apporter une réflexion sur mes habitude (à plusieurs reprises depuis plusieurs années), son ressentie, sa tristesse, et même sa pitié au quotidien à mon égard (choses sur les quelles je n'ai jamais voulu ouvrir les yeux). En plus de ce qu'elle ressent, elle ma témoignée l'inquiétude de mon entourage proche par rapport à mes habitudes et actes.

Je suis né dans un milieu où l'apéro est une habitude quotidienne, pour signaler comme la fin de journée ? la récompense ? marquer le temps ? créer un moment de discutions à heure fixe ? Je ne sais pas a quoi cela signifie réellement, mais l'habitude est la et on ne s'en rend même plus compte car on considère sa comme normal et presque obligatoire.

Suite à une consommation excessive en novembre 2018, lors d'un contrôle routier j'ai été verbalisé pour un état de conduite en état alcoolique, j'ai donc eu une suspension de 6 mois du permis de conduire qui m'a énormément pénalisé et privé de mes libertés. Cela ma également ouvert les yeux sur le fait de boire avant de prendre le volent, changement de comportement à notre insu, manque de reflex, augmentation des danger d'accident pouvant impliquer des personnes qui ont aucun fait à se reprocher.
Il était donc claire pour moi qu'après cette période de retrait, il était inconcevable de consommer de l'alcool avant de conduire et je respect cela.
J'ai donc pris la décision de ne plus consommer du tout d'alcool "fort" tel que le gin, la vodka,... tout en m'autorisant malgré tout le vin et la bière que j'affectionne plus particulièrement.

Ma consommation est quotidienne, je ne prend pas "l'apéro", mais j'aime le vin et en consomme au diner chaque soir même seul sans pour autant montrer d'état alcoolique manifeste, pouvant quand même à finir la bouteille de vin régulièrement sans être bourré, mais je me sent plus "léger", reposé..

Mon corps à changé depuis plusieurs années, j'ai grossi, je suis bidonné, pas très beau, je ne fais plus attention à mon corps comme j'ai pu le faire dans le passé avec de beaux vêtements ou une activité physique régulière.
Je communique moins avec mon entourage, je sort moins, je préfère être "tranquille" chez moi et que l'on me laisse tranquille à m'occuper de ce qui me préoccupe, c'est à dire mes taches ménagères, cuisiner, m'intéresser à quelques sujet et loisirs...

J'ai donc contacté ce matin mon généraliste pour lui dire, pour pouvoir trouver un traitement, une solution, savoir comment sortir du "demain j'arrête" et finalement je recommence.
La secrétaire m'a répondu, et je lui ai expliqué de ma prise de conscience. Elle ma gentillement expliquée que le docteur ne pourrait pas m'apporter grand chose, il n'existe pas de médicament magique contre l'alcoolisme que je présente. Elle m'a invité à me rapprocher d'associations et d'organismes adaptés pour créer un dialogue, apporter des motivations et d'en parler. Voila pourquoi j'écris à ce moment sur cette page, avec l'aide de Claudine qui à su m'ouvrir les yeux et m'a communiquer cette page de dialogue.

Je veux changer mes habitudes, je veux que mon entourage me voie différemment.

J'ai su arrêter une autre addiction il y a 4 ans, du jour au lendemain. Celle du cannabis.
Après quelques nuits d'insomnie et à trouver certains moments long et ne pas quoi savoir quoi faire, j'ai su tourner la page et stopper net ma consommation. Parce que personne autour de moi ne consommais dans mon quotidien et ne m'a apporter aucune tentation, uniquement du manque que j'ai su combattre.

Aujourd'hui c'est différent, la substance toxique c'est l'alcool, elle est légal, elle est à tout les coins de rue, elle se présente à toutes les occasions même les plus futiles et est facile à intégrer socialement.
Je pense réussir facilement l'épreuve de la consommation quotidienne, mais je ne sais pas comment aborder le fait que je ne souhaite pas boire d'alcool au moment de "l'apéro" alors que j'étais de la partie avant, que les gens savent que je prend un gin ou une bière à l'apéro et que j'apprécie les bons vins à table. Et que du jour au lendemain je décide de ne plus en consommer.
Je suis déterminer mais je ne sais pas comment l'aborder, le faire comprendre et que les gens l'accepte.
C'est comme dire a certaine personne que j'étais comme sa avant et que je ne le suis plus maintenant, et que cela ne leur convienne pour pas je ne veux pas être comme eux.

Jusqu'à aujourd'hui je me demandais "pourquoi arrêter ?" et désormais je me demande "pourquoi ne pas arrêter ?".

J'espère trouver des réponses de personnes compréhensives, qui ont eux cette envi, cette volonté et qui se retrouve à travers ces quelques lignes.
Et merci à ceux qui ont lu jusqu'au bout.
En vous remerciant,

Cordialement,
Alexandre

1 RÉPONSE

patricem - 07/08/2019 à 07h30

Bonjour,

sur Saint Germain, vous avez l'unité Elsa à l'hôpital le mardi et le mercredi. Ils sont à Poissy le reste du temps. Vous pourrez définir avec l'addictologue votre objectif et le traitement associé, à savoir arrêt définitif ou consommation raisonnée.

Quand à pourquoi arrêter, il y a de nombreuses réponses : votre santé, la récidive au volant, votre rapport aux autres, votre porte-monnaie et j'en oublie.

Courage,

Patrice