

LE DÉBUT D'UNE FIN??

Par [Profil supprimé](#) Posté le 23/09/2019 à 15h08

Bonjour à toi lecteur,

Je suis Pascal, 40 ans, alcolo depuis 10 ans.. ou plus.. J'ai toujours bu de manière non maîtrisée.

Essentiellement de la bière. Une, deux puis 3 cannettes et maintenant le double facilement.

La moins cher car pas les moyens de me saouler avec du haut de gamme à l'époque.

Mais c'était bien car du coup elle n'était pas forte.

J'ai vite ressenti le besoin de boire une bière plus forte.

Je tourne maintenant à la Leff 6,5° et 9°

Je peux boire 6 bouteilles de 25cl sans souci + du vin et j'aime finir avec un alcool fort. Whisky ou rhum ou vodka.

Je me force à me limiter à une consommation le weekend.

En semaine j'arrive à m'abstenir. Sauf si l'occasion se présente.

Aujourd'hui je veux arrêter de boire comme un trou.

Je sais depuis le début que je consomme mal.

Et mes enfants sont habitués à mon odeur et ma gueule de bois du lundi matin.

D'ailleurs je déteste tous ces lundis matin... Ou je me force à faire bonne figure.

Je suis éteins pendant 8 heures au bureau.

Et à 2 reprises ces derniers mois, je suis carrément allé m'allonger dans ma voiture car je sentais les tremblements arriver et la fatigue devenait insupportable.

Bien évidemment que ça parle derrière mon dos. Je ne suis pas dupe.

Ce dimanche mon fils de 11 ans était lové dans mes bras.

L'apéro était passé et bien dosé. Et là mon fils me dit « j'aime bien ton odeur de bière. Je connais ça depuis que je suis tout petit. »

Voilà, le mal est fait... mes enfants sont témoin de ma déchéance....

Ma femme ne lâche pas prise c'est bien.

Elle me rappelle régulièrement que le weekend va arriver et que ce serait bien que j'arrive à consommer moins car notre couple est important....

La pauvre, elle ne voit pas toutes les bières que je bois dans mon garage lorsque je bricole.

Voilà.... Aujourd'hui j'ai besoin de croire en moi et de lever la tête face aux degrés... je vais maintenant tourner à l'eau 0°...

Pourvu que je sois assez fort pour ne pas tout gâcher. Mon temps est venu d'être abstinent.

Je ne veux pas forcément arrêter car je ne veux pas perdre la face et montrer que je peux être maître de ma consommation. Mais j'ai peur de ne pas y arriver.

Pour arrêter de fumer j'ai dû le faire d'un coup. Et je sais aujourd'hui que je n'ai pas intérêt à en fumer une avec un pot.

Sinon ce sera le paquet les jours suivants.

Ça risque d'être pareil pour l'alcool.

Je vous tiendrai au courant car je pense avoir besoin de ce forum pour découvrir l'intensité réel de mon mal.

Merci....

2 RÉPONSES

patricem - 23/09/2019 à 17h44

Félicitation pour cette décision.

N'hésite pas à te faire aider par le corps médical et les groupes de paroles type AA. En attendant de vos nouvelles...

Patrice

Profil supprimé - 23/09/2019 à 19h09

Bonjour et bienvenue Pascal.

Gérer ta consommation me paraît très difficile sinon impossible , surtout si tu te reconnais alcoolique.

Personnellement je n'y suis jamais parvenu et pourtant combien de fois ai-je essayé, combien de fois ai-je promis de ne plus jamais boire ! Après quelques jours sans, je reprenais le premier, celui qui entraîne tous les autres jusqu'à l'ivresse. Comme te le suggère Patricem, rejoins une asocation d'anciens buveurs ou qui, comme toi, tentent l'abstinence. Ensemble , sommes bien plus forts. Ce forum est excellent mais le soutien est me illeur encore sur un forum AA dont je parle de temps à autre. Je te laisse parcourir les différents fils de ce forum et je te souhaite bonne chance.

Chez AA, il est suggéré de ne pzs prendre le premier verre un jour à la fois et je t'assure que ça marche .

Bonne route
