ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

AIDE POUR ARRÊT

Par Thomas0902 Posté le 27/03/2020 à 13h43

Bonjour a toutes et tous.

Premièrement je me présente. Je m'appel Thomas j'ai 23 ans.
En couple et papa d'un petit garçon d'un an

Si aujourd'hui je suis ici c'est pour vous exposer mon problème.

J'ai commencer a boire il y as environs deux ans. Doucement mais sûrement pendant les soirées entre amis etc etc.

A force de faire et d'apprécier sa. J'ai continué a la maison avec ma compagne qui elle a tout arrêter lors de sa grossesses et qui n'a jamais repris.

J'ai continué seul avec des quantités de plus en plus énorme jusqu'à aujourd'hui.

Ou après une énième dispute et la douleur que sa procure a l'entourage. Je souhaiterais arrêter .

Tout..

Je ne veut plus me retrouver dans cet état d'ivresse chaque soir a l'apéritif et ne plus être moi même.
Pouvoir profiter de ma vie sans être dans cet état.

Mais j'appréhende le fait de retomber et de ne pas m'en sortir.
Car si je bois une seule goûte c'est fini je ne m'arrête plus tant que mon corps ne me dit pas stop pour ce soir.

J'ai déjà arrêter la semaine et boire un peut le weekend pour décompresser mai sa me ramène toujours au même Point .

Un point de non retour qui engage mal être et dispute.

Je ne veut surtout plus avoir ma famille et mes proches a dos. Qui malgré tout on toujours été présent pour m'aider mais qui je pense ne tarderons pas a lâché prise.

A vos commentaires
Je vous remercie par avance

8 RÉPONSES

an69 - 28/03/2020 à 10h08

Bonjour Thomas0902
J'ai vécu de nombreuses années dans l'entourage de malades alcooliques (pére, conjoint) et j'ai eu moi-même lorsque j'étais étudiante des alcoolisations festives rapides excessives incontrôlées (habitudes abandonnées sans difficultés lorsque j'ai eu mes enfants). Je ne peux me mettre dans la peau d'une personne qui a des difficultés à se passer d'alcool malgré son envie sincère et je ne sais pas si mon témoignage peut être une aide pour vous. Vous exprimez de la peur de retomber et de ne pas vous en sortir : cette peur est certainement à la mesure de votre désir de profiter de la vie sans être dans cet état et de garder l'aide de votre entourage et c'est positif d'avoir cette envie de vivre. C'est une force sur laquelle vous appuyer. Si la peur est un aiguillon c'est positif si elle devient un frein ou une justification à ne rien entamer c'est un écueil à surmonter en plus et cela va vous compliquer la tâche. Un jour à la fois, un pas après l'autre sont à votre portée et vous n'avez pas besoin de vous projeter plus loin; j'ai vu des malades retrouver la plénitude de leur vie avec cette méthode donc ne baissez pas les bras avant d'avoir commencé d'autant que vous êtes jeunes et beaucoup de belles années devant vous. C'est un bon début de mettre votre demande d'aide sur ce forum. Rapprochez vous des personnes qui ont le même problème et entrez en contact avec des professionnels des addictions. Mon mari et moi-même avons été très aidés par le CSAPA et les AA et AL ANON. N'hésitez pas à utiliser le téléphone pendant cette période de confinement. Bonne suite à vous . Continuez à échanger sur ce site tant que vous en éprouvez le besoin

Saissile - 28/03/2020 à 19h52

Bonsoir,

Déjà bravo, bravo car ce n'est pas facile de dire qu'on a un problème et de chercher de l'aide !

Personnellement je ne bois pas, suite à mes grossesses mais aussi parce que mon mari boit largement assez pour nous deux et que je ne veux pas lui donner une raison de boire.

Avant tout, il s'agit d'une maladie, une maladie au long court de laquelle on ne guéri pas du jour au lendemain. Mais si vous avez le soutien de vos proches c'est génial. Vous aurez grandement besoin d'eux !

Parlez en avec votre médecin aussi qui pourra vois aider à mettre en place un suivi.

J'ai un ami qui a presque toujours connu son père alcoolique et la façon dont il parlait de lui n'était pas tendre. J'espère que jamais nos enfants n'auront à souffrir de l'impact de cette maladie. Il est encore temps de changer les choses, votre fils comme le notre doivent connaître des papas qui vont bien dans leur tête et avec qui ils pourront jouer sereinement !

Prenez soin de vous et n'hésitez pas à venir dialoguer sur ce forum. (je rappelle que normalement les messages écrits les week-end ne sont diffusés qu'à partir du lundi !)

Thomas0902 - 30/03/2020 à 16h10

Bonjour a tous et un grand merci pour vos réponses.

J'ai finalement bien réfléchi et j'ai pris la décision d'attraper le taureau par les cornes.

Mon dernier verre date du 25 mars au soir.
Le manque c'est fait bien ressentir les deux soir suivant.

Sa s'estompe un petit peut avec le temps. Mais les symptômes de sevrage ce font tout de de même ressentir !
Transpiration a l'excès mal de tête et fatigue sont de mise .

Ce n'est surtout pas la moment de laisser tomber étant donné que je commence a éliminé petit a petit cette envie.

Étant jeune j'ai pris la décision d'essayer de m'en sortir seul sans traitement approprié et essayer avec seule ma volontée..

Je reviendrais vers vous les jours a venir pour vous raconter un peut plus mon parcours chaque jours.

Merci pour vos messages qui font un bien fou

Saissile - 30/03/2020 à 19h20

C'est génial ! Une excellente décision

Nous vous relirons avec plaisir dans les jours à venir! N'ayez aucune crainte, en aucun cas nous nous permettrons de vous juger quoi qu'il advienne ! Concentrez vous sur les victoires de chaque jour et appréciez le bonheur de la vie saine retrouvée !

Profitez des joies en famille !

---

patricem - 06/04/2020 à 17h01

Bonjour,

pour les maux de tête, essayez de boire au moins deux littres d'eau par jour. Vous êtes peut être déhydraté (l'alcool remplace l'eau dans le sang sans en avoir les propriétés et votre foie n'est paut être pas à la fête).

Courage,

Patrice

Lolo1999 - 06/04/2020 à 22h30

Bonsoir
Félicitations pour ta démarche Thomas 0902
Moi mm étant alcoolique depuis 20 ans (jai 41 ans depuis janvier) et j'ai eu fait cette démarche plusieurs fois. Les rechutes arrivent, j'en suis la preuve, ms je ne lache rien, j'ai 1 fille de 14 ans pour qui jme bats, et pour moi aussi, car comme tu le dis, c détestable notre état ms chaque cas est différent.....
Je suis tjs suivie, autant qu'on peut, avec la situation actuelle, ms là, avec ce confinement, ca n'est pas facile tt les jours.....
J'tenvoie pleins de bonnes ondes positives pour que tu mènes ce combat au mieux. Si mon expérience peut servir..... je suis là, pour qui que ce soit. Cela m'aidera également car jme bats encore....
Bonne soirée

---

an69 - 07/04/2020 à 23h19

Bonjour Thomas
Félicitations pour cette décision. Tu es très motivé et courageux car un sevrage sans accompagnement doit être difficile. Donne de tes nouvelles et n'hésite pas à te rapprocher de malades alcooliques en sevrage pour partager l'expérience avec eux si tu sens que c'est trop difficile. Soit bon avec toi et ne mets pas la barre trop haut. A bientôt

---

Thomas0902 - 26/05/2021 à 01h34

Bonjour à tous.
Je reviens ici plus d'un an après surtout pour soutenir tout le monde.
Suite à mon premier message la destruction du couple était inévitable.

Je suis séparé de ma compagne depuis septembre 2020.
Tout ma booster à arrêté encore plus et être apte à pouvoir m'occuper de mon petit garçon.
Ma consommation est désormais limité au soirée entre amis.
Je remercie tout le monde pour vos messages de soutiens. En espérant que chacun puisse aujourd'hui trouver son chemin en dehors de tout ça.

Surtout n'hesitez pas à en parler c'est ce qui m'a sauvé personnellement.

Courage à vous tous