

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

UNE DE PLUS

Par **Mitus** Posté le 11/04/2021 à 21h57

Bonjour,

Après avoir lu le forum plusieurs fois, je me décide à sauter le pas après un nouveau lendemain sans souvenir d'une partie de la soirée, en ayant fini chez un inconnu et en étant odieux avec ma femme.

J'ai commencé à boire vers 17 ans et des cet âge je n'ai jamais su contrôler ma consommation. Quand on est jeune, c'est plutôt festif et d'un naturel timide cela me permettait de parler plus facilement et d'avoir l'impression de faire rire les autres. Mais maintenant à presque 40 ans, dès que je commence, je bois comme si c'était la dernière cuite de ma vie et jusqu'à plus soif.

Mon addiction s'est développée au fil des années, bal, boîte de nuit, feria, matchs de rugby... avec les ferias notamment j'ai appris à commencer à boire très tôt le matin et ce jusqu'au coucher et repartir sur le même rythme le lendemain et ce pendant 1 semaine.

Aujourd'hui j'arrive à ne pas boire en semaine, pas une goutte, puisque je trouve ça inutile de boire un verre sans prendre une cuite, et comme le premier verre appelle le 2ème... Par contre le week-end c'est festival, nous faisons souvent des repas le samedi midi, ce qui me permet de justifier les premiers verres et après avec le couvre feu je rentre chez moi et je continue seul ou avec des voisins quand je trouve des volontaires.

L'alcool m'a valu beaucoup de problème : dégrisement, bagarre, accidents, blessure, pertes de nombreux objets mais le pire est bien le sentiment de honte les lendemains. Avoir eu des paroles blessantes, être tombé devant de nombreux témoins, s'engueuler avec son épouse... bref je ne vous apprend rien. Papa de 2 enfants, qui sont un peu jeune pour comprendre, je passe mon dimanche à decuiter au lieu de m'occuper correctement d'eux, donc une perte de temps aussi.

Je n'ai jamais réussi à être raisonnable. Alcool aujourd'hui, cannabis et ecstasy hier que je prenais en grande quantité, toujours plus que les autres, je ne connaissais personne qui dépassait ma conso sur ses produits. Heureusement cette partie de ma vie est derrière moi. Je me suis mis au sport et c'est le même problème : addict je suis obligé d'en faire tous les jours. C'est toujours mieux que de boire tous les jours mais ça me permet aussi de me déculpabiliser quand arrive les prochains verres.

J'hésite à assister des réunions des AA, aujourd'hui je suis motivé mais dès que la semaine débutera, reprise du sport demain, pas d'alcool et je m'inventerai des excuses en me voilant la face pour ne pas y aller...

En fait la solution serait 0 alcool, je peux tenir plusieurs jours mais les occasions sont trop nombreuses. En plus dès que je refuse un verre, tous mes amis ou ma famille qui me connaissent ne comprennent pas et c'est très dur de refuser. Au fil des ans mes relations se sont d'ailleurs développées en fonction de l'alcool et les activités du week-end également. La plupart de mes proches sont pourtant normaux, apprécient l'apéro mais savent s'arrêter, moi pas.

Bref c'est un début et je ne sais pas si cela sera suivi d'une suite, mais rien que d'en parler et de l'écrire, j'ai l'impression de me sentir un peu mieux

2 RÉPONSES

Maxou - 12/04/2021 à 12h50

On dirait mon histoire ! Quasi même âge et même soucis sauf qu'elle moi je bois quasi tout les jours ... mais pas d'alcool fort que de la bière !

J'aimerais me faire prescrire un cachets qui coupe l'envie mais je sais pas à qui m'adresser !

Sebouz59 - 17/04/2021 à 10h15

Salut.

J'ai le même profil alcoolique.

Car oui, faut pas se leurrer, nous sommes alcooliques. Ce n'est pas une tare, mais une maladie, comme d'autres font du diabète ou de l'hypertension. Nous, nous sommes allergiques à l'alcool. Une allergie qui se traduit par une consommation excessive, le cerveau et le corps en demandant toujours plus, paradoxalement.

Heureusement ça se soigne. Comment ? En ne prenant pas le premier verre. Ce satané verre qui entraîne tous les autres, l'ivresse et les dommages qui s'en suivent, la honte et la culpabilité, etc. Nous connaissons que trop bien, n'est-ce pas ? Il est temps de passer à autre

chose, nous en sommes plus que lassés, sans parler de notre entourage.

Je suis aussi quelqu'un de l'excès. Alcool donc, mais aussi de sport, également. Lorsque je ne bois pas ou n'ai pas la gueule de bois (comme aujourd'hui), je me dépense comme un bourrin dans le cardio, la muscu et la boxe. Ça soulage, ça détend et ça remet en forme. Mais ça n'empêche pas l'envie d'alcool, qui trotte dans la tête, jusqu'à devenir insoutenable, et crac... rebelote... toutes les raisons sont bonnes, ou plutôt mauvaises, pour le coup. Il n'y a pas de raisons qui valent le mal-être.

Arrêter est en revanche une bonne raison de vivre.

Arrêter seul, à notre stade, c'est compliqué, voire impossible. Heureusement, des médecins, addictologie, infirmiers, psychologues, alcooliques abstinents, sont là pour nous aider avec bienveillance. Des aides médicamenteuses existent aussi,. En parler à un médecin, sans honte (c'est son boulot et il en a vu d'autres comme on dit), est une étape vers l'abstinence, discuter ici en est une également.

Je ne suis pas encore abstinente, c'est du travail, un nouvel apprentissage de la vie. Ça ne se fait pas en un jour. Mais vivre sans alcool est possible, nous le savons au fond de nous. Nous l'avons déjà fait, avant que nous commençons à boire. Le refaire est possible.
