CONSOMMATION SEUL

Par [Manu04424](#) Posté le 03/05/2022 à 22h00

Bonsoir,

Je viens de découvrir ce site qui me pousse à me poser quelques questions...

Voilà j'ai 40 ans passés. Quand j'étais plus jeune entre 20 et 30 j'étais très fêtard et les excès m'ont poussé à ralentir, voir stopper ma consommation des weekend. Donc jusque là tout va bien...

J'ai rencontré la mère de mes enfants à 29 ans. Elle buvait tous les soirs 3 ou 4 verres, je l'accompagnais donc à chaque fois... Les années ont passé, les enfants sont arrivés et cette habitude est restée. Nous nous sommes séparés il y a 3 ans et sur la fin je picolais beaucoup plus, certainement pour supporter plus facilement le climat ambiant qui était détestable... Ce n'était pas des beuveries non plus, mais facilement 6 ou 7 verres par soir, voir plus.

Maintenant que je vis sans elle, et malgré ce soulagement, j'ai gardé cette habitude, surtout quand je suis seul, je peux me faire une bouteille de vin dans la soirée. Et il y a souvent un soir (2 ou 3 fois par mois) où je dévisse complètement... Ça peut être n'importe quand, sans événement particulier.

Ce soir je suis à 0 verre, je ne ressens aucun manque et n'en ressens jamais, mais j'aimerais me débarrasser de cette copine qui est l'alcool.

J'ai un boulot prenant qui me laisse peu de temps alors c'est vrai que la bouteille est un bon moment de détente.

J'ai surtout peur qu'un jour je n'arrive pas en m'en passant et comme je suis souvent seul, je n'ai rien pour me freiner... Avec les conséquences qui vont avec, car j'ai tendance à faire des conneries à partir d'une certaine dose...

Voilà j'écris ça en me disant que je fais ma propre thérapie...et que ça m'aidera...

1 RÉPONSE

Today - 04/05/2022 à 14h35

Bonjour Manu,

Déjà bien de se poser la question, c'est un bon début.

Plus de 40ans (plus près des 50 d'ailleurs).

Alcool festif aussi jeune.

En couple et vie de famille très tôt avec des fréquentations très fêtardes ensuite. Donc pas d'alcool en semaine mais les week-ends et souvent en excès.

Vie de couple qui chapotte de plus en plus. L'alcool s'est ensuite invité en semaine pour moi progressivement: finir en début de semaine les "restes" du week-end....puis finir par faire un stock suffisant pour tenir l'apéro tous les soirs....un verre, puis 2, puis 3....ect....ect.... Ça aide bien à se sentir moins seul dans un couple où l'on se sent finalement seul mais qu'on ne quitte pas.

Puis séparation. Un soulagement aussi mais pas sans souffrance non plus (20ans de vie commune tout de même).

Toujours cette solitude entre autres....donc je continue avec mon bel amant qu'est l'alcool.

1ère prise de conscience. J'arrête 3mois.

Je rencontre quelqu'un....et je reprends progressivement pour finir au même rythme qu'avant !!!!

Il y a 7mois et demi après un électrochoc, le déclic que j'appelle "ma décharge", j'ai pris conscience que je n'avais pas juste un "problème" avec l'alcool mais que je suis malade alcoolique tout simplement !

Zéro alcool depuis. J'ai mis les mots sur mes maux auprès d'un médecin "je suis alcoolique et je vais avoir besoin d'aide cette fois-ci !"....

J'ai un suivi psy aussi car je sais qu'on ne boit pas pour rien ! Je ne suis pas née avec une bouteille à la main ! Tous ceux qui ont des problèmes de couple, de solitude ou autres dans la vie ne picolent pas forcément ! Donc je travaille le problème à la racine.

Séparation à nouveau depuis....confrontation avec cette satanée solitude mais la différence c'est qu'elle me plaît de plus en plus cette solitude ! Donc pas de Rechute.

Conscience que pour moi ce sera très certainement 0 alcool pour le reste de ma vie.

Acceptation que ce sera ainsi....et de moins en moins de regrets à cette idée.

Voilà pour mon parcours. Et je pense qu'on est assez nombreux à avoir le même dans les grandes lignes.

Écrire ici c'est déjà une première pierre à l'édifice de la reconstruction à venir.

Des conseils....?

Écrire libre et permet de prendre de la hauteur pour mieux analyser notre situation, nos émotions, avoir une autre perspective. Et ici, pas de jugement.

Se faire accompagner est un plus car la période "euphorique" du début de l'arrêt est malheureusement éphémère et la réalité reprend ses droits ! Donc cravings et compagnie...

Si realcoolisation....reprendre l'arrêt immédiatement sans se démotiver.

Être bienveillant vis à vis de soi même.

Patience.
Persévérance.
Savoir que l' on a tout en soi pour y arriver !

Et surtout, savoir quel chemin tu penses être le bon pour toi. Modération ou abstinence totale ? Durée de l'arrêt ?

À bientôt peut-être