

UN CLASH QUI J'ESPÈRE VA TOUT CHANGER

Par **Olive78** Posté le 12/05/2022 à 16h17

Bonjour,

Je viens ici pour partager mon expérience pas très glorieuse.

Voilà plusieurs années que je bois trop.

Ado déjà je finissais ivre dans les toilettes lors des booms à la maison.

Plus tard en discothèque ou dans les soirées entre amis J'étais le premier ko!

Les week-ends étaient très souvent partagés entre défonce et comas!

Puis,
On prend de l'âge, on boit moins mais plus souvent.
Apero chez l'un puis chez l'autre.

Au départ pour se détendre et faire face au stress et aux sollicitations toujours plus présentes, (travail, rénovation de la maison., entretien du jardin, courses, cuisine, parents malades, enfants malades, ...)

Pour compenser aussi le manque d'une compagne qui travaille beaucoup et se repose sur moi pour faire tourner la maison

J'ai crû pouvoir tout assumer.

Puis le covid est arrivé.
Mon poste a été supprimé.
J'étais manager de 20 personnes dans une grosse boîte.
Me suis retrouvé au placard.
Gros coup dur!!!

Suis allé consulter une psychologue, j'ai parlé de l'alcool et elle m'a conseillé d'arrêter.

Plusieurs fois j'ai essayé de ralentir ma consommation.
J'ai fini par acheter le livre d'allen Carr et j'ai stoppé 6 mois d'octobre 2020 à avril 2021 suite à un petage de plomb où j'ai traversé une baie vitrée de colère lors d'une dispute avec ma compagne. J'étais ivre ce soir là !

Au bout de 6 mois je me sentais très bien et me suis crû plus fort que l'alcool...

J'ai repris doucement au debut et un an après j'en étais à 3l de bière par jour et 1l de rhum ou de gin par semaine...

Par moments je reagissait de façon disproportionnée mais je finissais toujours par me calmer.

Puis j'ai consulté un hypnotiseur à qui j'ai tout de suite expliqué ma volonté de stopper l'alcool.

On a travaillé sur mes angoisses mais pas sur l'arrêt de l'alcool

Lundi soir, après avoir accumulé beaucoup de stress depuis des semaines, j'ai explosé et j'ai frappé ma compagne dans une dispute.
C'est parti tout seul, sans que je ne puisse rien contrôler.

Depuis je suis choqué, je culpabilise de ce que j'ai fait.
Heureusement je ne lui ai pas fait trop de mal mais le geste est inacceptable.

C'est pour moi un électrochoc dont je me serai bien passé, malheureusement il a fallu que ça arrive pour que j'ai la force de le dire tout haut à ma compagne et mes parents: " je suis alcoolique, je bois beaucoup et tous les jours, j'ai honte et j'ai peur de ne pas m'en sortir".

Je suis allé tout raconter à mon medecin qui m'a mis sous alprazolam et j'ai pris rdv à l'hôpital au service d'addictologie.

Premier rdv le 29/06 avec une infirmière spécialisée et un autre le 08/09 avec l'addictologue.

J'ai très honte de ce qui s'est passé...

Je m'en veux terriblement et j'espère réussir à reprendre le dessus sur ma vie.

J'espère également que si des personnes se retrouvent dans mon histoire, n'attendez pas que le pire arrive, parlez et faites vous aider...

2 RÉPONSES

Carte - 13/05/2022 à 04h43

Bonjour Olive78

Bienvenue sur le fil du forum. C'est une première étape et je vois que tu as déjà pris conscience des graves comportements que l'alcool procure chez toi. Hier c'est du passé et tu ne pourras plus rien y changer. L'important c'est aujourd'hui et demain.

Ton rdv du 29 juin est vraiment une bonne idée pour ne pas dire la plus importante. Il faut être accompagné par des professionnels qui connaissent parfaitement les mécanismes des alcooliques. Ne pas oublier que ceci est une maladie et tu n'y es pour rien. La seule porte de salut sera l'abstinence totale. Cela mettra du temps car le fil conducteur de l'abstinence n'est pas une ligne droite. Mais avec le temps tu vas apprendre comment faire.

Boire beaucoup d'eau, trouver des occupations, changer ses habitudes et trouver des moments de satisfaction de ne plus boire.

Comme disait une personne, tu as une bonne nouvelle et une mauvaise nouvelle d'arrêter l'alcool.

La mauvaise est que tu as perdu la guerre contre l'alcool et la bonne c'est que la guerre est finie.

Alors tu vas pouvoir retrouver au fur et à mesure ta liberté de vivre car l'alcool est un enfer.

Courage à toi et ne te laisse pas faire... Tu peux en sortir la tête haute et demain être fier de toi.

Et cela arrive très tôt. Tu as pu y arriver 6 mois, il n'y a pas de raison de ne pas réussir. Perso j'ai été abstinent 5 ans et il m'a fallu un verre pour retomber dedans comme si rien n'était. Voilà j'attaque mon jour 115 sans alcool et force, persuasion et courage permet de retrouver les bonnes nuits de sommeil, l'appétit, le sport et surtout d'être heureux...

Alors courage A ta disposition

Sy

Olive78 - 13/05/2022 à 10h33

Merci beaucoup Sy pour ton message,

Je n'imaginais pas à quel point l'accompagnement et la bienveillance sont essentiels pour faire face à l'alcool. Maintenant j'en suis convaincu.

L'image de la guerre me parle beaucoup, ça m'aide à me faire une raison.

Mais je n'en suis qu'à quelques jours sans consommer.

A voir au fil du temps comment je trouve les ressources nécessaires pour faire face à l'envie...

Merci encore pour le partage

Olivier
