ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

TÉMOIGNAGE PERSONNEL

Par JUILLET Posté le 16/12/2022 à 12h14

Bonjour à tous,

Je saute le pas pour faire part de ma situation et de mon expérience. Je m'adresse pour la toute première fois de ma vie à quelqu'un d'autre que ma compagne pour évoquer mon alcoolisme.

Je consulte ce forum uniquement depuis hier mais j'ai déjà constaté que beaucoup de personnes sont quelquefois dans les mêmes situations.

Le but de ma contribution est d'une part d'en finir définitivement avec mon alcoolisme, et d'autre part d'apporter mon expérience à ceux qui en ont besoin.

J'ai 42 ans. Je suis alcoolique depuis un peu avant mes 20 ans. J'ai été dans le déni durant les 2 ou 3 premières années, puis j'ai accepté de me dire que j'étais alcoolique.

Cet alcoolisme se traduit par une seule et même forme: des cuites à la bière le soir. Au début je descendais 2 packs de bière forte, tout seul chez moi. J'ai bu quasiment tous les soirs de l'année durant de nombreuses années. Je souffrais d'une grande solitude, et quand je ne buvais pas (c'est-à-dire depuis le matin jusqu'en attendant le soir), je ressentais un vide intersidéral en moi. L'alcool me permettait de ne pas ressentir ce vide et cette tristesse durant quelques heures.

J'ai rencontré la future mère de mes enfants il y a presque 11 ans, un véritable coup de foudre réciproque. Cette rencontre m'a permis d'arrêter l'alcool du jour au lendemain sans difficulté. Je ne lui ai pas parlé de mon problème, du moins pas tout de suite. Deux enfants sont nés de notre relation. Nous vivons aujourd'hui tous les 4. Ma famille me rend heureux, nous avons beaucoup d'amour à partager et nous nous sommes construit ensemble.

Depuis quelques années maintenant, je me suis remis à consommer de la bière de temps en temps. Quand je dis consommer, c'est à une fréquence espacée dans le temps mais de façon excessive à chaque fois. Toutes les 3 semaines ou 1 mois, je me sens obligé de boire mes presque 2 packs de bière le soir à la maison, quand tout le monde est couché, en écoutant de la musique dans mes écouteurs et en jouant à la console. Le lendemain je me sens systématiquement pitoyable, ma compagne m'en veut énormément et je la comprend tout à fait. Il faut savoir qu'elle s'est beaucoup investi pour m'aider.

Elle a fait tout ce qui était en son pouvoir. C'est aussi pour cette raison que j'écris ici aujourd'hui. C'est à moi de prendre la main et de faire les choses moi-même pour me sortir de cet état.

Vu de l'extérieur j'ai tout ce qu'il faut pour me sentir heureux: un bon travail, une compagne et des enfants qui m'aiment et que j'aime. Je suis décidé à arrêter l'alcool entièrement, car il suffit que je boive une bière à un apéro, et je sais au fond de moi que je vais boire mes 2 packs dans la semaine ou les 15 jours qui suit, c'est automatique, comme un appel du pied.

Si je ne guéris pas, ma compagne me quittera un jour ou l'autre et ça serait le plus grand gâchis de ma vie toute entière. Pour éviter ça je suis décidé à me battre.

Alors si certains d'entre vous se reconnaissent dans ma situation, je serais heureux d'échanger avec vous pour qu'on puisse tous se tirer vers l'avant.

Je n'ai encore jamais eu le courage de parler avec des professionnels ou des associations, ni à d'autres membres de ma famille que ma compagne.

Bonne journée à tous et merci de m'avoir lu!

5 RÉPONSES

Nico56 - 19/12/2022 à 20h06

Bonsoir Juillet,
Comme je te comprends, tout comme toi addict au houblon depuis .....j'ai 52 ans.

Ta démarche est toute à ton honneur, seul le déclic peut venir de toi.

Dans mon cas, j'ai mis des années à en parler à mon médecin traitant.....tout ça à cause du regard de l'autre et de la pression que l'on se met.

Vas-y fonce, contacte qui tu veux, un addictologue ça me paraît bien vu que tu n'es pas dans le déni.
Pousses les portes, personne ne le fera pour toi !

Mais surtout, sache que c'est une maladie et non pas un manque de volonté.

Au plaisir de te lire, prends soin de toi.

Kalim85 - 26/12/2022 à 19h25

Bonjour juillet.

Je me retrouve dans ton témoignage.
J'ai 35ans, est une belle famille et risque de la perdre ou me perdre moi si je n'arrête pas.

Je ne sais pas comment y arriver. Ou je vis il n'y a pas de AA ni adictologue.
J'utilise le net pour m'aider un max. Mais je sent que la maladie est plus forte que ma pseudo volonté passagère.

Mais comme tu dit , se l'avouer est déjà une étape. Maintenant battons nous pour la sobriété

Marie1913 - 03/01/2023 à 17h45

Bonjour,

Votre témoignage est magnifique ! C'est un grand courage de mettre les mots sur votre expérience. Je me permets de vous écrire en tant que compagne d'un homme vraiment super, mais qui est alcoolique également et qui lutte énormément depuis des années.
Avec des périodes plus difficiles que d'autres, des épisodes cycliques qui font beaucoup de mal à lui, à sa famille et à ses compagnes au fil des années. Il a une volonté très forte de s'en sortir.
Il est en ce moment à la croisée des chemins en se rendant bien compte qu'il peut perdre beaucoup, sa santé pour commencer.
Je serai heureuse lui lire votre témoignage et de lui proposer que vous échangiez vos numéros respectifs.
Il est je pense, dans la même perspective que vous. Avec une vie qu'il tient quand même mais des rechutes dont seuls ses proches en ressentent les conséquences. Et se retrouve aussi dans des lendemains difficiles autant moralement que physiquement.

Je vous souhaite une belle journée,

Marie

Marie1913 - 03/01/2023 à 17h46

Merci de ce beau témoignage !

JUILLET - 15/01/2023 à 12h23

Et voilà, 1 mois d'abstinence!
Du sport 3 à 4 fois par semaine Et.quelques tentations que j'ai réussi à ne pas concrétiser. Plus le temps passe, plus l'envie de consommer disparaît. Bref tout roule pour moi pour le moment!
Petits conseils ou détails en vrac que je peux donner::
- Au moment précis où vous êtes tenté de consommer, pensez tout de suite au lendemain, à la gueule de bois que vous aurez forcément, et la mauvaise humeur qui vous accompagnera, ça vous aidera à surmonter cette envie.
- Pour les geeks: il existe une application à télécharger sur le téléphone: "EasyQuit Drinking". Je la trouve utile, très simple, et elle permet de rester motivé pour ne pas succomber à la tentation, il y a plein de données évolutives.
- Le chemin est long, mais gardez toujours à l'esprit que la vie est belle et réserve de très belles surprises au moment où on s'y attend le moins, je sais de quoi je parle.
- Ne prenez pas le risque de perdre ceux que vous aimez et qui vous aiment pour de l'alcool.
- Essayer de trouver la vraie raison pour laquelle vous buvez, si vous réfléchissez bien et en vous forçant un peu vous la trouverez forcément. Une fois que vous l'avez trouvée, trouvez une solution de remplacement à l'alcool, changez vos habitudes, sortez de votre zone de confort. Passés les quelques jours difficiles du sevrage vous ne pourrez aller que de mieux en mieux.
- Soyez fier de vous pour chaque jour passé sobre, et n'ayez pas honte des rechutes.
- N'oubliez pas que si vous réussissez à sortir de l'alcool, rien ne pourra plus vous arrêter!

Belle journée à tous !