ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# J'AI TOUT PERDU TOUT SEUL

Par Profil supprimé Posté le 13/02/2023 à 18h16

Voilà bonjour tout le monde je suis un homme de 42 ans avec une consommation excessive depuis une dizaine d'années voire même une douzaine. J'ai commencé à boire suite à un licenciement et depuis ça me fait qu'empirer des fois il y a des moments où j'arrête pendant une semaine mais jamais plus

Je bois toujours tout seul dans mon coin des flashs, en général des alcool fort vodka pastis whisky parce que j'ai juste envie et besoin de m'endormir la tête. Je suis avec ma conjointe depuis 15 ans mariée depuis 12. Donc elle m'a connu avant elle m'a connu au début de ma maladie et là mercredi dernier ça a été la goutte d'eau qui a fait déborder le vase. Je suis pas quelqu'un de violent mais par contre je suis quelqu'un qui est l'alcool méchant donc on s'engueuler souvent mais pas de violence juste pas de violence physique. Et mercredi dernier je sais pas ce qui s'est passé une consommation excessive et l'engueulade de trop je l'ai prise par le bras et je l'ai poussé contre la porte de du garage . Elle a eu un gros bleu sur le bras le lendemain je me rappelais de rien. Elle me l'a fait voir j'ai eu tellement honte que je suis sorti boire et quand je suis rentré les gendarmes m'attendaient. Résultats garde à vue de 24 heures, déferré devant le juge, sous contrôle judiciaire, interdiction de rentrer en contact avec elle. Je suis dans un foyer à l'écart. Je n'ai plus le droit de la voir, de rentrer en contact avec elle ni avec mes trois enfants jusqu'au jugement qui sera dans 5 semaines. Je n'ai jamais eu affaire à la justice. La police a retenu violence contre ma femme avec 8 jours d'ITT, conduite en état alcoolique parce que j'étais en vélo et pas en voiture mais il ça a quand même compté. Je pense que ça a été un déclic pour que je veuille vraiment vraiment arrêter mais je suis dévasté, je suis au fond du trou. Au moins j'ai ma famille. Je me suis enlevé ma famille, je me retrouve à 50 km de mes enfants je peux plus les voir pendant plus d'un mois et je suis même pas sûr qu'ils vont pas me mettre une interdiction pendant 2 ans. Je ne comprends plus, est-ce que vous pouvez m'aider s'il vous plaît ? Mais ne me jugez pas, je suis déjà assez mal. D'avance un grand merci à tous !

## 34 RÉPONSES

**myaguy - 13/02/2023 à 22h29**

Bonsoir.
Que dire sinon que l'alcool a encore frappé à la porte d 'une personne et il a fait son travail de destruction.
Maintenant il faudra trouver la force d'arrêter pour se reconstruire tenir le coup et peut-être obtenir le pardon des gens que tu as blessé.
Je pense que cette fois si tu n'as pas compris que l'alcool était une saloperie excuse moi mais alors tu ne comprendras jamais. Excuse moi d'être cru mais c'est ce que je me dis quand je lis ton poste.

**roiask - 14/02/2023 à 01h56**

Bonjour Pascal28,

Situation compliqué, ça a l'air de s'être enchaîné rapidement et je comprend que tu soit désorienté !!
En ce qui concerne ta famille, tu ne peut plus les contacter pour 5 semaines alors autant essayé de te concentrer sur toi

Tu es dans un foyer mais libre ??
C'est un endroit où on prend en charge ton addictions ??
Tu travail en ce moment ??
Tu a des gens pour t'accompagner dans tout ça ??

Tu va avoir un avocat je suppose, lui pourra t'aider au mieux pour que tu puisse voir tes enfants !!

En tout cas n'hésite pas à venir écrire ici si tu en a besoin et pour donner de tes nouvelles

Courage pour ce dur moment

**patricem - 14/02/2023 à 03h56**

Bonjour,

Sans jugement, il va peut être falloir faire preuve de votre envie de s'en sortir. Par exemple, allez dans une cure spécialisée en prévenant que vous allez avoir de sortir (à la journée seulement) pour vos jugements. Prévoyez une post-cure pour essayer de diminuer vos risques de rechute. Souvent, ce n'est pas la même population : au lieu d'être avec des personnes qui ont des problèmes d'addiction, vous serez une personne ayant ce problème, parmi d'autres problèmes.

Ayez un avocat, de toute façon, si ce n'est déjà le cas. Et qu'ils présentent aux juges vos démarches en cours, éléments qui montreront que vous cherchez à vous en sortir.

Ne restez pas seul le soir. La solitude et l'ennui sont de mauvais conseillés. Dans les grandes agglomérations, on peut trouver une réunion de type AA quasiment tous les soirs et le samedi.

Je ne sais pas ce que vous pourrez reconstruire au final. Mais "vous" est un bon début. Surtout pour pouvoir demander à les voir si une interdiction est posée. Ce sera peut-être dans des conditions pénibles, sous surveillance de l'assistance publique. Il faudra peut être faire un appel. Mais un meilleur "vous" a plus de chance de finir à arriver à quelque chose.

Courage,

Patrice

---

**Fleurdelys - 14/02/2023 à 07h50**

Bonjour Pascal,

Ta situation est compliquée en effet,je ne te juge pas,c'est pas ton vrai toi mais ce démon qui t'habite quand tu bois qui a fait tout ça.

Il faut absolument que tu te fasses aider et soigner.Une cure te serait bénéfique et à la clef,la justice sera plus clémente au vu de ton parcours de soin et de ta non consommation.

Courage à toi.

---

**Profil supprimé - 14/02/2023 à 09h56**

Merci a tous ...oui en effet cette nuit a été très dure....le plus dur c est de ne pas savoir ce que font les enfants et ma conjointe...même si je pense que ma conjointe n est plus que mon ex conjointe.....j ai 3 enfants et là grande a 13 ans....jamais eu plus de deux jours sans la voir ou lui parler...la ça fait 5 jours et je suis au fond....ma femme pas plus de 1 journée sans nouvelle et là je me retrouve sans rien.....c dur je morfle.... j'appelle depuis ce matin tous les addictologue du 28 mais des places nulle part.....là je suis au bout.... pourquoi j ai fais ça mercredi..... je suis une merde....

---

**Misslouloute - 14/02/2023 à 10h11**

Bonjour ,

Mon conjoint et moi même nous sommes retrouvé dans ta situation il y a 1 mois nous sommes passé tout les deux aux tribunal pour violences communes tout les deux alcoolisée on c est engueuler et la situation à vite tourner aux cauchemar... nos enfants était malheureusement présent elles sont traumatisé a vies... nous avons fait de la garde à vue tout les deux. ...
On a ensuite voulu ce separe quelque temps histoire de faire le point sur tout sa puis on c est vite rendu conte que c est l alcool qui nous faisait sortir toute cette colère pour des truc de merde en plus ... je sais c est ridicule on as honte de nous ... de ce mettre dans des états comme sa pour des truc bénin ... et faire souffrir nos enfants en plus ... la juge nous accord 6 mois pour ce faire soigner sinon on sera tout les deux déchus de nos droit parentaux ... alors crois moi on fait tout les deux une cure pour ne pas perdre nos enfants.... la situation est très difficile et tu as tout mon soutien... fait toi aidé une bonne fois pour toute et tu aura plus de chance de tant sortie ... rien n est encore perdu bat toi de tout tes forces pour tes enfants... tu as fait des erreurs, a toi de te reconstruire tu n est pas seul ... on est sur ce forum pour s entraider... ne laisse pas l alcool guider ta vie ... courage a toi ... faut garder espoir un jour zpres l autre vois devant toi pas derrière ce qui est fait tu ne pourra jamais le changer en revanche qu es que tu peux faire pour une vie meilleure... ????

---

**Fleurdelys - 14/02/2023 à 10h22**

Si toute fois tu pouvais aller voir un médecin généraliste,il pourrait te guider.

Laisse le temps au temps, ça va s'arranger mais il faut que tu sois abstinent,chose dure à faire quand des problèmes de ce genre te tombent sur la tronche,va voir un médecin généraliste.

Pleins de courage.

---

**Profil supprimé - 14/02/2023 à 10h29**

Aujourd'hui c est la saint Valentin même si on l a jamais fêter c dur

---

**Profil supprimé - 14/02/2023 à 10h35**

Aujourd'hui c est la saint Valentin ma femme est tt le temps sur Messenger Facebook..,je sais que je suis en tort mais curieusement elle est sur Facebook Messenger depuis hier minuit et toute la matinée...a t elle quelqu'un d'autre ou je suis juste parano a cause de ma position alors qu'avant elle ne l étais pas autant ? Je pense devenir parano ou je pense vrai ?

---

**Profil supprimé - 14/02/2023 à 10h38**

Mon. Médecin est celui de famille a 30 km de la maison et 80 de la où je suis sans moyen pour moi d y aller

---

**Profil supprimé - 14/02/2023 à 13h10**

Encore merci....j ai du me battre pour avoir un rdv a 16h30 aujourd'hui.....mais j'ai peur de finir SDF si elle me reprend pas.... pourtant j ai accepter d être abstinant sexuel depuis c. 5 dernières annee pour elle

---

**Profil supprimé - 14/02/2023 à 13h24**

Tt ça c de la parano...au pire c'est moi qui l ai poussée ailleurs

---

**patricem - 14/02/2023 à 15h05**

Bonjour,

Une bataille à la fois. Ce qu'elle fait en ce moment, ou ce que vous pensez qu'elle fait, ce n'est pas votre problème pour l'instant. Il faut déjà que vous stoppiez la spirale infernale, que vous respiriez un peu. Et après, seulement après, vous pourrez penser à autres choses. D'abord, le médical, un généraliste. Y a t-il des urgences psychiatriques proches du 28 ? J'en connais que dans le 95. Dans le peu de lieux que je connaisse, les conditions d'admission y sont très sévères. Mais cela reste une réponse possible.

Et la parano, cela peut être une conséquence de la consommation, même si vous êtes en sevrage. C'est très facile à dire, mais essayez de prendre du recul. Les groupes de parole peuvent vous aider. Une psychanalyse peut aussi aider. Il faut parler.

Sortez et allez marcher sans votre carte de crédit (pas de "tentation" normalement, puisque vous ne pouvez payer). Ecoutez de la musique en marchant, épuisez vous. Ou tout autre activité qui vous convient.

Faîtes des activités "intellectuelles", puzzle, lego, mots croisés ou fléchés. Tout ce qui peut focaliser votre attention sans vous frustrer. Tant que vous arrivez à ne pas vous ennuyer.

Courage,

Patrice

---

**Profil supprimé - 14/02/2023 à 16h31**

Merci a tous
J ai pas pu aller au rdv....4h de garde à vue pour vérification d'identité a la gendarmerie car le gardien les a appelé pour dire qu'un SDF était sur le banc de leur square depuis 3 h...j ai tel l hôpital pour les prévenir j attends leur appel en retour pour un autre rdv....vive la st Valentin !!!!

---

**Profil supprimé - 14/02/2023 à 17h54**

Rdv jeudi à 9 h

---

**Fleurdelys - 14/02/2023 à 18h19**

Bon au moins une bonne nouvelle après ces galères d'aujourd'hui.

Allez tiens le coup jusque la!

---

**Profil supprimé - 14/02/2023 à 21h29**

Encore Une nuit tt seul

---

**Profil supprimé - 15/02/2023 à 01h24**

C mort. C nuit. J'ai bu pour dormir a cause de moi et que mon ex femme continue de vivre Elle

---

**Today - 15/02/2023 à 02h32**

Bonsoir Pascal 28.

Je rejoins Patrice, une chose à la fois et par priorité.
Ce qui est fait est fait. Vous ne pouvez plus revenir dessus. Pas de jugement de ma part.
Il y a le "maintenant" à gérer.
Vous êtes en sevrage actuellement ? Si oui, solo c'est dangereux. Surtout en étant sous pression comme vous l'êtes actuellement. Case médecin généraliste, peu importe lequel, afin de faire le point sur la thérapeutique nécessaire pour vous accompagner au mieux dans le sevrage physique voir même une hospitalisation d'urgence. Comme dit, vous pouvez vous tourner vers les urgences psychiatriques ou générales si vous sentez que la pression devient ingérable émotionnellement pour vous. Il y a aussi les hospitalisations dites "libres" en hôpital psychiatrique, beaucoup de personnes en situation de détresse psychologique y ont recours. Ne restez pas seul dans tous les cas.
Essayez de vous recentrer même si je sais que là, au vu de la situation, cela n'est pas chose facile. L'objectif premier étant de reprendre

pied dans la situation. Je comprends que la rupture avec votre famille est brutale pour vous, angoissante car vous en êtes isolé et ne savez rien de ce qu'il s'y passe depuis votre absence. Mais vous êtes là, et vous éparpillez à savoir ce que fait votre conjointe ou pas ne va pas vous aider. Vous êtes en souffrance depuis longtemps et vous devez faire de vous actuellement votre priorité pour tendre vers un meilleur.
Je l'ai connu ce sentiment de ce monde qui s'effondre autour de moi. Ce sentiment que tout s'écroule, que l'on perd pied, que l'on ne maîtrise plus rien. Être perdu. Envahi par l'angoisse et les ruminations sans réussir à s'en défaire.
L'on peut s'en sortir. Mais avec de l'aide. Comprendre le pourquoi de votre alcoolisme est la clé.
Avez-vous des personnes vers qui vous tournez dans votre entourage ?

Vous êtes pris dans un tourbillon car tout s'est enchaîné très vite, mais cela va se calmer.

---

**Fleurdelys - 15/02/2023 à 14h21**

Hello Pascal,

Comment tu vas aujourd'hui,je te cache pas que depuis hier on a pas de nouvelles,je me fais un peu de soucis.

Demain,tu as ton rdv,et tu verras,petit à petit, jour après jour,tes problèmes vont se dissiper.La tu as la tête dans le seau mais stp,ne perd pas espoir.

Hâte de te lire.

---

**Profil supprimé - 15/02/2023 à 15h47**

Aujourd'hui je suis au fond... Même lendemain de Saint-Valentin ma femme est toujours sur Facebook.... Et j'ai rendez-vous que demain on a dictologie je te suis toujours au foyer pas de télé pas de toilette pas de cuisine à rien

---

**Fleurdelys - 15/02/2023 à 17h28**

Te mets pas mal pour cette histoire de Facebook.Moi ça me met tout le temps nuit et jour que j'y suis et je te confirme que non.

Allez,demain c'est le grand jour pour toi je t'envoies pleins de pensées positives et j'espère que tu pourras être admis en cure rapidement.

La bise.

---

**roiask - 15/02/2023 à 17h38**

Bonjour Pascal,

Je connais la paranoïa et les réseaux sociaux peuvent te faire péter un plomb dans ta situation, essaye de ne pas trop laisser cogiter ton cerveau, comme déjà dit il faut t'occuper l'esprit !!

Dit nous en un peu plus

C'est quel genre de foyer ??
Comment est tu arriver là ??
Tu peut y rester jusqu'à quand ??
Tu a des gens qui te soutienne ?? Ami, famille ??
Tu a vu un avocat ??

Demain tu a ton Rdv, il faut faire au mieux pour toi en ce moment, essaye être pris en charge pour une cure ou autre, un endroit où tu soit accompagner pour ton addictions

Courage

---

**Profil supprimé - 15/02/2023 à 17h56**

Je suis dans un foyer d'insertion pour homme donc c'est la jungle je suis passé dans pavillon avec trois enfants à tout seul dans une chambre de 2 mètres carrés, c'est la merde

---

**Profil supprimé - 16/02/2023 à 12h00**

C la merde

---

**roiask - 16/02/2023 à 14h35**

Bonjour Pascal,

Quelle sont les nouvelles ??

Tu a était à ton RDV ??

**Profil supprimé - 16/02/2023 à 14h58**

Non pas été au rdv j'ai tellement pas dormi ces derniers jours que j'ai dormi presque 24 heures sans m'arrêter j'ai pas entendu mon réveil.... Je vaux vraiment rien

**myaguy - 16/02/2023 à 15h27**

Pascal 28.
Mon gaillard va falloir que tu te retrousse les manches et assumer si tu veux récupérer ta famille et montrer que cette fois tu te prends en mains (peux importe ton état de fatigue).
Je ne te juge pas (loin delà tu n'as pas besoins de ça et en plus ce n'est pas mon intention). je n'ai pas toujours été un exemple.
Mais je lis avec attention tout les messages que tu écris et je voie que tu es au fond du trou mais tu ne peux que remonter là...
Je comprends que tu sois inquiet avec ton épouse mais en restant immobile jamais elle ne pourras voir que cette fois tu veux que ça change et (re) devenir l'homme qu'elle aime.
Ce ,n'est pas en reportant les échéances que cela ce produira.
Je suis convaincu que si elle voit ou sait ce que tu essaie de redevenir elle changera peut-être, en tout cas si tu ne fais rien ça n'arrivera jamais.
Excuse d'être cru mais "Bouge toi le cul"..
Je pense régulièrement à toi même si je ne te connais pas mais personne ne mérite de souffrir à ce point la vie est trop courte et il te restes du temps pour tout changer ne soit plus spectateur de ta vie mais écris toi même le scénario..
Bon courage .

**Fleurdelys - 16/02/2023 à 17h30**

Rappelle les ils ont l'habitude.Ne baisse pas les bras.

**Profil supprimé - 16/02/2023 à 19h07**

Merci à tous

**Toutirabien17 - 16/02/2023 à 20h10**

Bonjour Pascal,

Je rejoins myaguy dans ces propos.
J'ai aussi lu attentivement tous tes commentaires et je te souhaite le meilleur dans ta vie.
Mais après un moment il ne faut pas inverser les rôles.
Si tu te retrouve dans cette situation c'est qu'il y a eu violence conjugale. Et c'est très sérieux.
Personnellement moi j'ai arrêté de boire pour justement ne pas arriver à ce genre de situation. Je savais que si je continuais de boire, un jour ou l'autre j'aurais fait une bêtise.
J'ai décidé d'arrêter pour ma femme et mes enfants avant qu'il soit trop tard et maintenant cela fait 13 mois que j'ai fait ce choix pour avoir une vie meilleur et je ne regrette rien.
On doit se responsabiliser devant notre consommation d'alcool.
J'espère de tout cœur que tu apprendras et arriveras à faire le pas car pour l'instant malheureusement ce n'est pas tellement le cas j'ail'impression. .
Continu de nous écrire. Nous sommes aussi là pour toi.

Courage.

**roiask - 17/02/2023 à 14h32**

Bonjour,

Effectivement, c'est un peu pareil de mon côté, la dernière fois que j'ai bu, j'ai fait énième black out, j'ai était encore une fois très mauvais, je me suis souvent battu plus jeune, j'ai aussi maîtrisé 2 ex compagne, ou on péter les plombs a 2 a cause des addictions, bon ça n'a jamais était très loin mais c'était déjà de trop, d'un côté comme de l'autre on était hors sol, a l'époque j'ai cassé quelques portes et quelques murs.
Force et de constater que je ne supporte plus l'alcool et que je n'arrive pas à me limiter
Je suis aussi passé à côté de la mort y a 2 ans, en scooter !!
On m'a retrouvé coucher à côté d'un cocotier que j'avais couper en 2 en rentrant dedans,black out encore une fois, aucun souvenir, réveil aux urgences, 3 fractures au visage et poignet cassé et je m'en sort bien, pas de séquelles, plus tout le merdier après et encore par chance, je n'est blessé que moi.
Pourtant j'ai conduit beaucoup, dans tout les états mais je "gérer", jamais un souci, pareil pour mes colères, j'avais encore un semblant de contrôle
Mais maintenant ça a changé, l'âge, trop d'excès, déjà en 1er lieu je n'est plus envi d'être mauvais comme ça et je n'est pas envie de me réveiller un matin en ayant fait le pire, l'irréparable, comme pierre Palmade pour ne citer que lui, vu que c'est l'actualité !!

Il faut le faire pour toi, pour vivre différemment, t'a déconné mais ça aurais pu être plus grave encore et c'est justement cela qu'il te faut éviter en tout premier lieu puis après penser que tu peut vivre sans alcool
Comme je t'ai dit au départ et les autres l'on fait aussi, il faut que tu te concentre sur toi, c'est tout pour les semaines à venir, je te dit pas

que c'est simple mais ca ce saurait si les problèmes lier aux addictions, ce régler en un claquement de doigts.
Un foyer c'est pas terribles c'est sur mais tu n'est pas dehors.
Assume ton erreur, arrête de dire que tu es une merde, ça n'arrange rien et reprend RDV pour commencer a avancer.

Ça va être long pour te soigner et remonter la pente mais c'est faisable, ne te rajoute pas de la difficulté parceque je t'assure que ça peut être encore pire.

Pense aussi à tes enfants, ils faut que tu puisse les revoir, qu'il vois aussi que tu fasse des efforts (je sais de quoi je parle mon père est alcoolique et j'ai complétement coupé les pont maintenant)

Aller ne lâche rien, c'est maintenant que la remonter commence.

Tiens nous au courant

Force et courage

---

**Profil supprimé - 17/02/2023 à 20h14**

Je ne fais que ça pensez à mes enfants et je suis persuadé que je suis pas tout seul

---

**Sophie57 - 18/02/2023 à 11h21**

Bonjour,

Cette situation est malheureuse mais il faut en tirer le positif. Vous n'étiez pas le plus heureux du monde je présume avec cette consommation permanente.
Je viens également de perdre je pense une personne merveilleuse suite à un nouveau dérapage. Je me suis alcoolisée toute seule hier et ai envoyé tout un tas d'insultes et de messages horribles dont je ne me souvenais pas au petit matin. Je n'étais pas à mon coup d'essai.
Sauf que la cela a été le coup de grâce pour moi. Ou plutôt lelectro choc. Je peux m'excuser mais je ne peux en vouloir aux personnes de mon entourage de ne plus vouloir de contact avec moi. Je suis en solitude profonde.
Le côté positif j'y viens. Ce matin est un jour différent et c'est le fait de me dire que je peux avoir perdu une personne si chère et merveilleuse à mes yeux qui m'a fait réagir. J'ai appelé les alcoolique anonyme. Cela m'a fait un bien fou. Mardi prochain j'irai à ma première réunion. J'ai décidé de m'en sortir et d'être heureuse. Je veux y arriver. Je suis contente que de tels cercles existent. J'en suis absolument reconnaissante.
La partie n'est pas gagnée mais je suis confiante en ce premier pas et je suis fière de moi d'avoir entamé cette démarche.
Bon courage à vous dans votre combat. Et je vois souhaite très fort de voir le soleil à l'horizon.
Sophie

---