

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### POUR MOI, POUR MES ENFANTS

---

Par **Allansr** Posté le 08/01/2024 à 18h10

Bonjour.  
J'ai découvert l'alcool à l'âge de 10 ans ...du cidre. Dans les années 80, en milieu rural, du cidre ou de l'eau...c'était la même chose dans ma famille.

Plus tard, étudiant, tout est facile, mes résultats sont brillants, je cumule les études, le sport de haut niveau et ...les fêtes très alcoolisées. Quoi de plus logique à cet âge.

Plus tard, marié, Papa de 2 superbes enfants, on me dit que je réussis tout ce que j'entreprends, j'ai une belle carrière, extraverti, rieur, personne ne s'inquiète, moi le 1er quand je bois une dizaine de verre lors d'une soirée entre amis, je suis drôle et festif..

Ce que tout le monde ignore c'est que régulièrement après une longue journée de travail, je m'arrête descendre 2 ou 3 bières avant de rentrer..histoire de faire redescendre la pression.

Les années passent à ce rythme jusqu'en 2019. Je suis cadre sup dans une grosse entreprise, régulièrement en télétravail, j'enchaîne souvent 5 à 6 réunions par jour que je supporte de moins en moins bien. Au point qu'un matin, fatigué avant d'attaquer, j'ouvre presque instinctivement une bouteille de vin blanc, il est 8h30...A midi elle est vide..je me rends compte qu'il y a un vrai problème (mais c'est la fatigue, le surmenage bien sûr...). A 12h30, j'en ouvre une deuxième. Ma femme et mes enfants me retrouvent endormi, ivre dans le canapé.

Le lendemain, je suis littéralement incapable de me lever, éclate en sanglots..je fais un burnout.

S'en suivent 8 mois d'arrêt de travail et le début du calvaire. Car quand on a toujours été très actif, qu'on a pris l'habitude de prendre un verre ou 2 pour décompresser, que fait-on quand on est seul chez soi sans rien de programmé...j'ai sombré..les 2 bouteilles de blanc sont devenues mon quotidien.

Je rentre à ce moment dans ce cercle vicieux que beaucoup d'entre vous connaissent: culpabilité, tristesse, angoisses et alcool pour évacuer ça pendant 2 heures avant que tous ces maux ne réapparaissent puissance 10...

Ma femme, cet ange essaie de m'aider comme elle peut, gère la famille, la porte à bout de bras.

Je reprends un autre travail plus léger mais qui m'ennuie à mourir. J'ai pris conscience de mon problème avec l'alcool alors je fais des pauses, autant que j'y arrive.. 2 semaines par-ci, quelques jours par-là, j'essaie toujours de m'autoconvaincre qu'une consommation raisonnée est possible mais la tristesse est toujours présente.

Après une énième gamelle, ma femme me fait comprendre qu'elle en a marre, qu'elle se sent impuissante.

Après 2 mois d'abstinence (mon triste record), la confiance revient peu à peu et surtout, je me sens bien, je retrouve de l'énergie, je ris de nouveau...quel manque d'humilité !!!

Lors d'un séjour à Paris avec mes enfants la semaine dernière..entre 2 musées...un craving incompréhensible...2 flash de whisky, c'est ma fille de 15 ans qui nous ramène à notre hébergement, je suis désorienté dans le métro (alors que j'ai vécu à Paris...), je trébuché dans les escaliers...honte ultime...faire ça devant mes enfants.

A notre retour, ma femme m'annonce qu'elle accepte que je reste à la maison mais qu'entre elle et moi c'est terminé, la confiance est rompue. Je la comprends tellement.

Je ne supporte plus cette culpabilité, je ne supporte plus celui que je suis devenu.

Je rentre en cure le 27 février, après-demain j'assisterai à ma première réunion des AA.

Je suis alcoolique, comme mon père, comme tous mes oncles. Je serai toujours alcoolique mais je ne veux plus jamais toucher à ce poison.

Merci pour tous les beaux témoignages que j'ai pu lire sur ce forum et qui me donnent l'espoir. C'est possible! Oui, c'est possible de redonner de la fierté à mes enfants et d'être heureux.

## 2 RÉPONSES

---

**cielbleu** - 09/01/2024 à 21h39

Oui, c'est possible Allansr! Et c'est tout le bonheur que je te souhaite.  
Bon courage pour ce chemin que tu t'apprêtes à emprunter: une nouvelle vie t'ouvre les bras.  
Tiens-nous au courant!

---

**Rocca** - 11/01/2024 à 13h46

courage et force à toi dans ta démarche, que ta cure soit bénéfique et te permette de prendre du recul.

---

