

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

THE DEVIL IN A BOTTLE

Par **Profil supprimé** Posté le 06/07/2015 à 21h54

Bonjour à tous,

Je me suis inscrit sur ce site afin d'avoir un soutien à travers celui-ci pour arrêter définitivement de bousiller ma vie avec cette saloperie. J'ai commencé à boire à l'âge de 16 ans en soirée quelques verres, puis ma consommation s'est accélérée, j'ai commencé à boire seul, seulement quelques bières, puis plus..

J'ai ensuite emmenagé seul, à partir de là ma consommation à commencer à s'accélérer, je loupais le travail, je faisais des crises d'angoisses après avoir bû, à partir de là j'ai arrêté de boire pendant quelques temps, puis j'ai repris quelques temps après, seul je ne buvais que le week end, et en soirée, c'était la débauche totale.

J'ai commencé à devenir parfois violent, méchant dans mes propos, je regrettais tout ça le lendemain..

Jusqu'au jour où j'ai encore une fois loupé le travail (ça ne m'était plus arrivé depuis 1 année et demi), j'ai pris la décision de voir mon médecin de lendemain et de lui en parler, j'en ai également parlé à mes parents.

A compter de ce jour j'ai arrêté, puis encore une fois j'ai craqué, en soirée (plus jamais seul, c'est déjà ça..), au début je restais tout de même sobre, j'étais content de moi, puis les accidents sont revenus, entre alcool et relations sexuelles notamment avec une femme dont je ne me souviens même pas le prénom.

Vendredi dernier, j'ai organisé un barbecue qui s'est terminé par un trou noir, tout ce que j'avais prévu le lendemain et le dimanche est devenu "loque dans le canapé", totalement déprimé avec des idées noires comme après chaque grosses cuites

J'ai décidé d'arrêter totalement car c'est une maladie et je ne peux me contrôler dès que j'ai bu le premier verre, le problème c'est plus lorsque je suis seul, j'ai trouvé des occupations pour ne plus replonger et je m'entoure de ma famille lorsque ça ne va pas, mais le problème reste: les soirées! à vrai dire, j'adore voir mes amis et sortir, faire la fête, aller au resto avec des potes, au bowling, etc... Je ne tiens pas en place, j'aimerais m'amuser sans alcool, mais la tentation est bien souvent trop forte, certaines personnes prennent les non-buveurs pour des aliens venus tout droit de la planète Zorg.

Je cherche encore une solution pour arrêter totalement car je compte bien y arriver.

Voilà mon histoire, désolé, je me suis un peu trop lâché en déposant ce pavé mais bon ^^

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 07/07/2015 à 13h32

salut MisterX

pas de mal d'écrire un pavé, ce qui compte c'est que ça fasse du bien.

Je te rassure de suite, devenir non-buveur, te rends différent et libre, eux sont juste des esclaves de l'alcool, rien à envier non ? Tu te rebelle, ça me semble positif, tu peux continuer à sortir avec tes potes et tu deviendras LEUR Capitaine de Soirée ! Ca c'est plus flatteur, toujours chercher le positif.

Allez courage.

Profil supprimé - 08/07/2015 à 10h03

Salut MisterX,

Tu es déjà conscient de la maladie et crois moi c'est un pas énorme! Le début de la guérison, tu viens de redresser la tête.

Concernant ton association alcool soirée, c'est l'habitude qui va sans doute être difficile à gérer. Un peu comme la clope, quand on arrête on s'aperçoit que l'habitude est la plus complexe à gérer.

J'étais dans le même cas que toi il y a plus de quatre ans (deux si on prends en compte un dérapage). En fait j'ai fini par en parler à mes amis. Et là, houlà le tri. Certains te jugent, te renient ou te balancent que tu fabules. Ce qui est marrant c'est que ce sont ces mêmes amis qui finissaient dans le même état que toi en soirée, ou te "forçaient" à boire. Et qui aujourd'hui, sont toujours dans le même état.

Et puis il y a les vrais amis. Ceux qui t'écoutent et qui sans te le dire s'inquiétaient pour toi... Eux, ce sont tes meilleurs soutiens (en plus de ta famille). Ces gens vont veiller sur toi, t'encourager à ne pas consommer pendant les soirées. Pour ma part certains ne mettaient même plus d'alcool en soirée quand j'y étais. Ca ça m'a beaucoup touché et conforté dans l'envie de ne plus finir comme une loque.

Alors tu apprends à vivre tes soirées sans alcool. Au début c'est clair c'est raide, tu te fais chier limite. Mais rapidement tu apprécies. Tu vois que tu quotois d'autres personnes, générale clean. Puis tu te focalises sur les avantages d'être sobre à chaque soirée.

Pour ma part c'était le fait que tout ce que je faisais, vivais, ressentais lors des soirées était réel et sincère. Rien n'était enjolivé ou triché

par l'alcool. C'était moi! Le top était aussi le lendemain, ne plus se réveiller avec le mal de crâne et le cafard. Mais au contraire avec le sentiment d'avoir été fort de ne pas avoir bu et d'avoir passé une super soirée. Puis tu es carrément moins fatigué. Tu peux même enchaîner une autre soirée, et ça c'est génial!

C'est un combat qui se gagne avec endurance. Et les bienfaits sont juste énormes. Tu revis, tu sens les choses pleinement et réellement. Tu te souviens de tout, plus de trou noir qui fait que tu oublie ta vie! Non là tu es toi. Et la fierté que tu as quand tu dis à quelqu'un "Non je ne bois pas".

Alors accroche toi, car l'alcool est vraiment une saloperie en livre service. Il pourra te faire retomber (ça m'est arrivé il y a encore peu), mais faut jamais lâcher, faut tenir, se relever quand tu tombes et vivre pleinement tout le positif que t'apporte ta sobriété!

Tu te prends en main, tu as décidé d'être maître de toi, de ton destin. Le chemin peut être long, mais crois moi ce que tu vas y rencontrer en vaut la peine.

Tiens bon, tu vas voir c'est le top!

FREE

Profil supprimé - 08/07/2015 à 19h49

Salut à vous et merci pour vos messages de soutiens!

En effet, ça fait du bien de se confier!

Ne plus être un esclave de cette saloperie est vraiment l'objectif principal Kcirtap55, il vaut mieux être maître de sa propre vie et de laisser les autres sombrer si ça leur fait plaisir sans les laisser nous entraîner!

J'espère qu'il n'y aura pas de tri à faire au niveau de mes amis car la plupart je les connais depuis très longtemps, mais un changement s'impose c'est sûr!

Et comme tu dis Freeonlyfree, les personnes qui font le plus de réflexions sont celles qui boivent le plus et c'est qu'elles ne tiennent pas vraiment à moi au final, plus à la boisson, même si je n'empêche personne de boire en ma présence..

J'ai déjà entendu (pas par rapport à moi car je n'étais pas encore conscient de mon état à ce moment là) par rapport aux jeunes et l'alcool: "être alcoolique à 20 ou 30 ans c'est de la connerie, c'est normale de se bourrer la gueule, c'est la jeunesse, l'alcoolisme c'est le gars de 50 qui se pinte tous les soirs au PMU du coin" mais bon, les gens aiment se donner bonne conscience ^^

Tu as eu raison de garder tes vrais amis à tes côtés, il faut dire que les autres ne comptent pas et c'est comme ça qu'on s'en rend compte!

Et pour ce qui est de m'amuser en soirée, c'est possible, j'en suis tout à fait conscient, et pour ce qui est du cafard et de la gueule de bois le lendemain, mes lendemains de premières soirées sans alcool (j'ai commencé mon processus d'arrêt le 15 Avril dernier, mais il y'a eu pas mal d'accidents depuis) étaient géniaux!

Tu as du courage de prendre bien tes rechutes, perso j'ai l'impression de ne rien valoir quand je rechute et pourtant il ne faut pas...

Profil supprimé - 20/07/2015 à 00h31

bonsour

je n'ai jamais été violent en actes mais aroles ont été pire aidons nous

Profil supprimé - 20/03/2016 à 12h00

Bonjour à tous, je suis de retour pour vous dire que j'ai rechuté, mais je ne prend pas ça pour une fatalité, je suis motivé à rester sobre. J'ai réussi à tenir 3 semaines sans boire malgré les symptômes de manque mais le soir de la St Patrick fut fatal pour moi et m'a fait rechuté durant tout le week end, je n'étais pas ivre, mais les soirées que je commençais entre amis se terminaient seul chez moi jusque 2H du mat avec quelques bières légères et je sais que continuer comme ça ne me mènera nulle part.

Le problème c'est que maintenant les compteurs sont remis à 0 et je vais devoir revivre tout ces symptômes: (pression dans la tête, migraines, vertiges, colère, obsession pour l'alcool, etc...), le pire sera pour les prochaines soirées que je passerai...

J'aimerais pouvoir avoir une personne avec qui communiquer histoire de m'aider dans ma démarche, ça fera toujours une arme en plus (j'ai également fait le plein d'Anxiolytiques au cas ou et de "Kudzu" qui est visiblement une plante qui peut aider à rester abstinent même si je pense que c'est plus un effet placebo)
