

ET UN DE PLUS SUR LE CHEMIN DE L'ABSTINENCE

Par **Profil supprimé** Posté le 09/11/2015 à 13h58

Bonjour à tous,

tchik, 36 ans, j' ai commencé à boire à l age de 15 ans quasiment en même temps que mes premiers pétards. J' ai eu une enfance tumultueuse et je me suis retrouvé en foyer peu de temps après mes premières conso, l' aide sociale à l' enfance n'ayant rien pu faire pour que je décroche, j' étais bien trop rebelle pour leur laisser une influence sur moi

Malgrès mes addictions, j ai toujours gérer ma vie, eu du boulot et un logement et des femmes. 2 d'entres elle m'ayant quitté pour mes problèmes d'alcool.

En 2006, après une rupture, j ai arrêter de boire pendant un an, 15h de sport par semaine,et 15 bornes /j en vélo, j' en étais revenu, jusqu' au baptême d' une fillette de la famille, ou j ai bu de la bière.... et ma consommation à repris.

C' est revenu doucement, quelques bières le week end, puis quand les copains passaient en semaine... puis survient le décès de ma mère quelques jours après ses 50 ans, et là c' est le drâme !!!!
Tout ce que j avais réussi à enfouir dans les recoins de ma mémoire refait surface et je ne vois la solution que dans le fond d'une cannette.

La douleur finira par s' estomper mais pas ma consommation, j essaye de ne pas boire tout les jours, 2-3 fois par semaine c' est déjà pas si mal, surtout vu la quantité indescende de bière que je suis capable d ingurgiter dans un temps record.

Je suis en couple actuellement et la semaine dernière j ai découvert que ma chérie voulait me quitter (sans prévenir) à cause de ma conso d'alcool. Le premier jour , j ai été fort je n ai pas bu malgré l immense douleur que je ressentais... mais le reste de la semaine fut plus compliqué

Ce week end j ai invité des amis à manger, à leur arrivée j avais déjà vidé plusieurs bières et au moment du repas j avais plus les yeux assez grand ouvert pour garnir mes pizzas correctement.
Lorsqu'ils sont partis, j' ai rejeté mon mal être sur ma chérie et on s 'est engeulés.... même si juste verbale, la violence était là .

Je ne veux pas la perdre, j ai plus besoin de son amour que de l'ivresse que me procure l' alcool, j' ai donc décidé de me tourner vers vous pour en parler, trouver un peu de réconfort et de soutien pour cette période de sevrage que je suis en train d'entamer.

Ma femme a décidé de rester et je dois lui prouver qu' elle a eu raison de le faire et de me soutenir

Merci de m' avoir lu
@bientot

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 11/11/2015 à 11h38

Bonjour tchik,

eh ben quel parcours!! Je discutais justement des enfants placés hier soir avec ma belle tata (qui est famille d accueil) et il est vrai que c est dur pour tous ces gamins qui finissent mal généralement et malheureusement... Le truc c est que tu es capable de t en sortir, tu l as dit toi même et tu l as fait dans le passé! De plus, tu as une chérie qui t aime et qui te soutient!

Bon faut commencer par le commencement, tu sais pourquoi tu bois? (ton enfance chaotique peut être?) un vide à combler? Le fait de savoir le pourquoi du comment, ça aide pour le sevrage! J étais en plein déni avant et maintenant que je sais d où ça vient, ça me permet de tenir (malgré quelques écarts!).

Prends peut être un rdv avec ton médecin et demande à ta copine de t accompagner pour le premier rdv. Comme ça tu lui montreras que tu veux t en sortir et ça vous permettra à tous les deux de parler de vos ressentis, peurs, etc.

Ce n'est qu'un conseil (peut être bon ou pas, à toi de voir!).

Tu es capable de t'en sortir alors accroches toi!! Que ce soit pour toi surtout, et ensuite pour ton couple!
