

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE CROIS QUE J'EN SUIS DEvenu UN

Par **Profil supprimé** Posté le 13/04/2016 à 18h11

Je crois que je suis devenu ce que l'on peut définir par alcoolique... Pendant longtemps je ne pensais pas devoir m'approprier ce terme mais il faut bien appeler un chat un chat, et un alcool un alcool.

C'est la fin de l'après-midi, je suis seul chez moi, allongé sur mon lit. Le tonnerre fronde, la pluie tombe, et je me sens las, épuisé, déprimé.

Je me suis réveillé la gueule enfarinée, à ne plus me souvenir de la fin de la soirée d'hier. Je me suis réveillé avec aucune motivation, aucune force, et voilà une journée supplémentaire de perdue.

Hier... Ah oui, hier, il y avait un match de foot...J'étais seul chez moi, et en regardant ce match j'ai bu 2 bouteilles de bon vin rouge...Et puis, Paris a perdu, et moi après quelques coups de fils j'ai continué à boire ce que j'ai pu trouver dans mon frigo...Du Limoncello à 30 degrés...J'aurais pu boire un dernier petit verre en digestif, mais j'ai bu presque toute la bouteille jusqu'à me réveiller ce matin ne me rappelant plus de la fin de la soirée. Enfin, c'est ce que j'en ai déduit...

En consultant mon téléphone, j'ai quand même pu constater les échanges que j'avais eu avec des amies pendant la soirée. Bref..

j'avais un très bon travail, et je ne travaille plus . Ce n'est pas forcément du à ma consommation d'alcool, mais le fait d'avoir du temps libre maintenant et de ne pas avoir d'impératif à me lever, fait que c'est encore plus facile de boire.

Ma vie me semble décalée, je sens que je déprime parfois, et c'est peut-être pour ça que je picole . C'est peut-être l'une des raisons en tout cas. Mais il est vrai que j'aime ça aussi. Que j'aime le goût , l'ivresse, et que je bois souvent jusqu'à "m'écrouler". Je bois tous les jours depuis...Je ne me rappelle plus depuis quand d'ailleurs, mais ça fait très longtemps...

Il faut que je me bouge, et je crois qu'il faut surtout que je diminue et même peut-être que j'arrête ma consommation d'alcool...avant que les conséquences sur ma vie et ma santé ne deviennent trop importantes.

Là tout de suite, j'ai envie d'arrêter tout ça. Je ne vais pas aller acheter de l'alcool, du vin ce soir. Ca sera peut-être le 1er jour de ma convalescence, peut-être, j'espère...

Si j'écris ceci aujourd'hui sur ce forum, c'est que j'avais et j'ai besoin que l'on m'écoute sans me juger...Que j'ai besoin d'aide et de soutien.

Merci de m'avoir lu et n'hésitez pas à me faire part de vos réactions ou conseils.

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 14/04/2016 à 10h14

Bonjour Fabien 75,

Je lis ton post et me retrouve un peu dans tes propos, tu écris et c'est déjà une bonne chose, tu prends conscience de ton alcoolisme et oui tu peux le dire, tu es alcoolique, comme tout le monde ici. Tu trouveras ici du soutien, des expériences, et le moyen d'extérioriser ta douleur mais il te faut chercher de l'aide aussi auprès de professionnels je pense. Il y a des CSAPA un peu partout en France, des personnes qui sont à l'écoute et qui ne te jugeront pas non plus, moi ça m'aide chaque jour même si il y a des hauts et des bas, des rechutes. Le chemin est long et tortueux dans cette prise de conscience, de décision mais il faut avant tout appliquer les bons gestes, la bonne attitude.

Tu dis être déprimé et que c'est pour cela que tu bois, il se peut aussi que l'alcool te déprime, l'alcool est un puissant déprimeur, il déshinibe sur le moment mais te fout le moral en l'air quand tu ouvres les yeux et que la réalité te revient en pleine tronche. Je te souhaite beaucoup de courage pour te prendre en main et surtout beaucoup de réussite, essaie de ne pas boire pendant quelques temps et trouve les bienfaits, ils sont nombreux, la vie sans alcool est moins floue, la paresse disparaît, la lumière apparaît, il faut un peu de temps pour ressentir ces effets mais ils sont bien réels.

Tiens nous au courant de tes démarches, de ton avancement, je suivrai de près ton parcours.

Encore bravo pour cette prise de conscience et bon courage pour la suite.

A bientôt

Bien amicalement

Hipkit

Profil supprimé - 26/04/2016 à 06h28

Bonjour j'ai lu ton message et celui hipkit mois aussi ma consommation d'alcool me pose problème alors j'ai décidé de stopper cette merde aujourd'hui ça fait trois jours sans et j'ai pris rdv avec un alcoologue

Profil supprimé - 26/04/2016 à 10h50

bravo Sacomi, d'avoir pris Rv avec un alcoologue, ne lâchez rien, il va vous aider, et n'oubliez pas les groupes de paroles, car cela peut vraiment vous aider courage

Profil supprimé - 28/04/2016 à 04h05

Bonjour maryda j'ai suivi ton conseil car je pense que tu as l'expérience mais je t'avoue j'occasionnais les temps d'attente j'ai rdv le 13 juin en ayant insisté sinon c'était plus tard que ça. J'avais déjà pris un rdv quelques années auparavant mais le rdv était tellement loin oublié ou manque de motivation ou honte je ne m'y étais pas rendu.

Je trouve ça dommage c'est décevant quand la personne est motivée je pense qu'il faudra saisir l'occasion et la prendre tout de suite c'est mon avis car c'est un appel à l'aide et si on vous répond trois jours plus tard enfin je juge pas c'est juste mon avis à bient

Profil supprimé - 05/05/2016 à 17h52

Courage fabien ton message est touchant. Je suivrais ton post moi aussi. Moi mon histoire est plus proche de celle de Sacomi. Alcool sans limite en soirée, et tous les week end... Une catastrophe.

Lacale - 10/01/2021 à 13h59

Bonjour moi ça fait 3 jours que je n'ai pas touché une goutte d'alcool je n'avais plus le choix ma femme a découvert que je buvais en cachette j'ai jusqu'à 10 ou 12 verres de whisky par jour plus encore l'apéro le soir il faut se faire pardonner c'est important heureusement ma femme me soutient
