

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### BOHEMIEN, LA SPIRALE D'UN ÉPICURIEN

---

Par **Profil supprimé** Posté le 17/02/2017 à 16h59

Hi à tous !

Gros épicurien, adepte des bonnes tablets et du bon vin, de la bonne bière, le problème c'est que je suis devenu alcoolique par intermittence, il n'y a plus de plaisir, je recherche l'ivresse, tous les 3 jours je bois 16 bières de 25cl à 5%, je ne fais plus aucunes sorties, le matin je me requinque à la vitamine C, je suis épuisé, j'ai entraîné ma copine dans cette spirale, l'alcool a tué notre couple, j'ai envie d'arrêter mais en même temps j'aime ça, quelle vie ! je suis perdu.

### 23 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 17/02/2017 à 21h10

Salut bohémien !

Moi aussi l'alcool a tué mon couple je ne m'en suis toujours pas remis ... As tu envisagé des solutions quand à ta consommation excessive ?

Avec tout mon soutien !

---

**Profil supprimé** - 18/02/2017 à 18h51

Moi aussi j'aime ça, mais sache que le contrôle est impossible, à toi de voir, perso à y est j'ai accepté que j'étais malade et je me soigne, j'ai foutu en l'air toute mes relations sérieuse à cause de ça, et là je risque de perdre mon fils..... Du coup j'ai dit stop, et en fait on trouve d'autres choses qu'on aime et qui ne nous rendent pas con.....

---

**Profil supprimé** - 22/02/2017 à 09h47

Bonjour à tous,

@mel0608

Oui j'ai rendez vous avec un addictologue, on va pouvoir mettre ça à plat.

@Follios74

J'ai accepté depuis longtemps que je suis malade alcoolique, ce qui me gêne c'est de boire autant et par intermittence..

Si vous vous un ordre d'idée de ma consommation, le wk dernier avant le dernier (sans parler de la semaine) vendredi soir 18 bières, samedi 19 bières, dimanche break, lundi 19 bières, mardi/mercredi break, jeudi 18 bières, vendredi 17 bières, samedi 20 bières, tout ça le soir, de bière à 5%. Là je n'ai pas bu depuis samedi dernier, j'ai pas spécialement envie de boire mais je ne vous cache pas que ce wk, je vais me faire un bon repas et essayer de boire un bon pif en espérant m'arrêter à ça, j'aimerais déjà éliminer ça la semaine car ça me cause énormément de tort, professionnels, amoureux, physique et santé.. oui je l'ai mis à la fin 😊

J'aimerais pouvoir consommer un ou deux verres de vin le wk avec un bon repas !

rien d'autre !

---

**Profil supprimé** - 23/02/2017 à 14h31

Hello à tous,

Je n'ai pas touché une goutte d'alcool depuis samedi soir dernier, j'ai pas spécialement envie de boire comme un trou, pas de pulsion ou autre émotion qui me donnerai envie de me lâcher sur la bouteille, j'ai juste envie (et encore je ne sais pas) de me faire un bon repas ce wk accompagné d'un peu vin, vous pensez que c'est raisonnable ? de pouvoir consommer un peu de vin le wk accompagné d'un bon repas (cheat meal) ? car je suis en sèche (repas diet) et pratique le sport toute la semaine.. je vois plus ça comme un plaisir pendant mon cheat meal qu'une beuverie à ne plus savoir quoi faire et des lendemains complètement HS !

---

**Profil supprimé** - 23/02/2017 à 17h16

Qu'est ce que tu entends par intermittence? je te comprends quand tu dis qu'il n'y a plus de plaisir, c'est ce que je recherchais dans l'alcool et aujourd'hui, je suis dans le vide absolu, psychologiquement surtout; je viens de taper dans Google le mot "alcoolique" (pourquoi?...sisi, je l'admets que je le suis, enfin surtout quand je suis face à mes amis virtuels 😊 - en tout cas, je tombe sur ce site (bravo, il est formidable) et je vois ton message, et les autres... il y 'a un centre d'alcoolique anonyme à coté de chez moi, j'ai jamais osé y aller, c'est bien de pouvoir en parler avec vous en tout cas

---

**Profil supprimé - 23/02/2017 à 19h55**

@Blackbird59

Sois la bienvenue, il n'y a pas de honte à être malade alcoolique, tu t'en rends c'est déjà un grand pas ! sinon quand je dis intermittence c'est que ce n'est pas tous les jours mais tous les 2/3 jours, par contre je suis alcoolique car quand je commence je ne m'arrête pas jusque être en état d'ivresse et ça me plais, enfin ça me plaisais, maintenant ça me cause trop de tort, je veux juste pouvoir savoir mon pif autour d'un bon repas rien d'autre et c'est un long travail..

---

**Profil supprimé - 23/02/2017 à 21h31**

BONSOIR,

voilà je viens de m'inscrire sur le forum, marre des trous noirs apres une soirée trop arrosée, marre de ce besoin ou cette nvie de boire un coup, qui me pousse a ressortir de chez moi le soir, avant que le supermarché de ferme, 21 heures, marre de mentir à mon fils de 13 ans qui voit tres bien quant maman à bu ou pas, j'adore l'ivresse, le bon vin, je ne boit que ça, mais parfois c'est out off Control, et parfois je gère, mais dès qu'un soucis ou une déception se profile, allez hop hop un petit coup..... il y a toujours une fête, un anniversaire une bonne raison pour boire un coup, mais aujourd'hui en me prenant un selfie, j'ai trouvé mes yeux cernes de noir, mon ventre à gonflé, et si je bois é ou " verre de vin, je ne dors plus, ou je sombre dans un sommeil tres rapidement apres le repas, pour me reveiller au milieu de la nuit, j'aime le vie, j'aime mon fils, je veux arreter de me detruire, j'ai lu que beaucoup d'entre vous etaient en sevrage, bravo à vous tous, vous me donner du courage,

au plaisir de vous lire, aidons nous,  
M

---

**Profil supprimé - 05/02/2018 à 19h43**

hello à tous,

un an après même constat, alcool tous les 2/3 jours, en moyenne 18 bières 25cl à 4,5% mais plus envie de faire du sport et manque total de motivation dans la vie

perdu seul dans mon coin

---

**Profil supprimé - 06/02/2018 à 13h36**

salut!! je suis dans le même cas que toi... tous les 2 jours une dizaine de biere a 6% et du vin et de l armagnac. ma compagne est en train de me quitter a cause de ça.... 10 jours que je n' ai pas touché une goutte d alcool... 5 jours que je ne dors plus.... elle vient ce soir récupérer ses affaires.... a partir de ce soir je suis seul.... ca fait 10 jours que je n ' ai pas bu une goutte, j en ai parlé a mon médecin... j ' ai une prise de sang et rendez vous avec un addictologue..mais j ai pas encore eu le courage....

---

**Profil supprimé - 06/02/2018 à 19h52**

Bonsoir jeanjoseph,

J'ai entraîné ma compagne aussi dans l'alcool et notre couple ne tient plus du tout, elle va régulièrement consulter un addictologue, je suis seul aussi et je me rattrape sur la boisson mais tous les jours alors que je déteste ça.. samedi je vais me bouger à une réunion AA près de chez moi.

si tu veux on peut entrer en contact et discuter

bien à toi.

---

**Profil supprimé - 19/07/2018 à 11h13**

Bonjour,

Et bien un an après, le bilan est le même, 14 bières de 25cl à 4,5% tous les jours après le boulot, une sale routine.. pourtant la journée je bois beaucoup d'eau, je suis irréprochable sur mon alimentation, je prends beaucoup de complément alimentaire (vitamine c, zinc, magnésium, etc...) mais y a toujours ce vice qui me détruit à petit feu...

HELP

---

**Profil supprimé - 19/07/2018 à 13h22**

Bonjour,

J ai lu ton fil et en fait je ne trouve pas que le bilan soit le meme 😊

Il semble y avoir une evolution dans la consommation d alcool et puis de ton cote tu as peut etre pu experierement un verre ou deux juste lors d un bon repas. Tu as du ressentir en toi ce que ca faisait, si c etait difficile a tenir. Tu as vu un addicto aussi. Tout ca ce n est pas rien.

L augmentation de la conso et ca, ca peut participer au fait qu un jour tu te dises, ok je suis accro a une came et la je veux l arreter.

Tu trouveras dans le fil sur les "choses qui nous ont aidees a arreter" un doc qui explique le phenomene d addiction. Ca permet de comprendre que la gestion de la conso apres le premier verre est quasi impossible a partir du moment ou nous avons des comportements addictifs.

Certains medocs permettent d aider a ca ( pour moi cela n existait pas mais je ne regrette pas 😊 ), et en tout cas il vaut mieux preparer un eventuel arret, l encadrer. Tu pourras trouver des conseils ici, et peut etre joindre un centre specialisé quand le moment sera venu.

C est possible d arreter, c est pas evident au debut mais ca vaut la peine!

---

#### Profil supprimé - 19/07/2018 à 16h54

Bonjour Bohémien75

Je ne sais pas de quelle manière vous travaillez (intérim, CDD, CDI) et quel est votre rapport avec votre employeur (s'il est bon ou mauvais).

Arrivez-vous à faire correctement votre boulot dans ces conditions ?

Avez-vous un médecin généraliste auquel vous pourriez parler de cela ?

En fait, j'imagine que sans une aide médicale strictement encadrée, ça risque d'être dur, qu'en pensez vous ?

Votre médecin pourrait vous prescrire un arrêt de travail sur une durée suffisamment longue (sans que cela n'ait de mauvais impact sur votre relation avec votre employeur - avec certains patrons suffisamment intelligents et humains, on peut parler, avec d'autres, complètement cons et rigides, il vaut mieux éviter et ne rien dévoiler de son état de santé) pour que vous puissiez être "hospitalisé" de manière à ce que l'on prenne soin de vous en vous prenant en charge, dans un cadre autre que votre "chez vous".

J'ai entendu dire que les hospitalisations de ce type ne sont pas forcément agréables mais je ferai ça à votre place puisque seul, et selon le fil de la discussion, vous n'y parvenez pas (et bien entendu, personne ne peut vous en vouloir ou vous juger sur ça).

Si vous êtes suffisamment clair voyant pour voir que votre état se dégrade (la santé notamment), il faut vraiment faire quelque chose et pas que des mots pour le coup, mais passer à l'action trouvant une méthode de soin médicalisée qui s'accompagnera certainement d'une aide psychologique.

Etes vous entouré par des amis ou de la famille qui aurait une opinion à ce sujet, une solution d'aide pour vous ?

Allez, il faut que vous vous en sortiez.

Continuez à prendre vos vitamines - ça ne peut pas vous faire de mal au contraire, mais ce n'est pas le remède malheureusement.

Ce n'est simple, je le sais très bien.

Espérant avoir de vos nouvelles;

Il n'y a que vous qui puissiez prendre la bonne décision pour vous

A bientôt ;

---

#### Profil supprimé - 19/07/2018 à 19h15

Bonjour,

De ce que j'ai pu constater les médecin généraliste n'aide pas sur ces problèmes. En tout cas pas ceux que j'ai rencontrés.

J'étais dans une consommation très complexe a gérer, il m'arrivait souvent de boire dès le matin au réveil puis forcement toute la journée. Ca faisait des périodes entière sans lucidité. Parfois trois jours, une semaine. un jour ou deux d'arrêt plus souvent beaucoup d'alcool le soir. Je vous laisse imaginer les problèmes que j'ai du gérer dans mon travail ou ma vie de famille.

La consommation c'était au minimum 2L de bière à 8,6 le soir et sur une journée le plus souvent 1 Litre de Whisky avec quelques bières.

Aujourd'hui ça fait un peu plus de 7 mois sans boire. Avec un faux pas il y a trois mois. La vie est très différente maintenant, bien plus belle.

L'accompagnement d'un addictologue est un vrai support.

Même avec une motivation très forte j'ai fini par rechuter sans un accompagnement.

Je ne sais pas trop quel message porter, mais c'est possible de sortir de l'enfer de la consommation d'Alcool.

En tout cas, je pense que plus on attends et plus en risque de s'enfoncer. Tôt ou tard cela ne fera qu'amener d'autres problèmes qui s'ajouteront à ceux qu'on a déjà.

Bien sur, il faut trouver le bon moment, mais pour mon cas en arrêtant un ou 2 ans plus tôt, je ne serai pas tombé si bas avec autant de problèmes. Donc mon conseil serai de pas trop attendre.

Bon courage

---

#### Profil supprimé - 24/07/2018 à 11h16

Bonjour,

Merci pour vos interventions, je travail en cdi, mon rapport est très bien avec mon employeur, j'arrive à faire mon boulot car je me limite à 14 bières à 4,5%, je me couche tôt et me réveil pour avoir le temps de récupérer un peu le matin, je me bourre à la vitamine dès le matin et je bois beaucoup d'eau, j'arrive au travail plutôt propre...malheureusement je crois que ça me fait plus rien, ou alors j'ai trouvé le juste équilibre pour avoir ma dose et pas détruire ma journée du lendemain..

J'en ai parlé avec plusieurs médecins mais je pense avant tout qu'il faut que ça vienne de nous.. parlé, se lâcher, attendre des solutions miracles à travers des médocs ou autre, si on a pas la volonté on fonce droit dans un mur..

Ca m'arrive de ne pas boire aussi pendant 2/3jrs, je sens tout de suite que la qualité de vie est meilleurs, ça m'arrive aussi pendant un mois de ne pas boire (le jeûne..) je pense que j'ai installé une mauvaise habitude..

Je reste optimiste et souriant à la vie, je sais que j'y arriverai, je connais mes habitudes et mes faiblesses..

---

#### Profil supprimé - 24/07/2018 à 23h15

Je bois a peu près la même quantité. .. un jour sur 2.... vu que le lendemain je suis raid au boulot le soir je rentre le dors. Et le lendemain je remet ça.

Lundi prochain je vais a ma première réunion. J en ai trouvé une pas loin de chez moi. Je pourrai y aller que pendant mes congés. Alors je vais sauter le pas.

3 ème jour sans boir la. C est sur. J ai vraiment envie d alcool la... bon courage a toi bohemien75

---

#### Profil supprimé - 27/07/2018 à 10h48

Bonjour Jean Joseph,

Merci pour ton message,

Comme je disais il faut réellement avoir envie d'arrêter, on ne peut tout miser sur l'appuie d'une formule magique, effectivement le corps médical fait extrêmement la bonne démarche de nous accompagner mais c'est au sujet avant tout de décider de s'en sortir.. perso des fois j'aime bien boire un coup quand je n'ai pas bu de la semaine, quand j'ai fait du sport toute la semaine, j'aime bien me relaxer le samedi soir même si je bois beaucoup, le hic c'est que maintenant pour la moindre émotion, ennuie ou autre je saute sur la bière...

Il faut connaître ses faiblesses, il faut savoir pourquoi on boit, tu vois dans mon cas, j'étais très longtemps adictique à la pornographie, addiction autant catastrophique moralement que l'alcool... je me réfugiais dedans.. et avec le temps j'ai remplacé ça avec l'alcool.. qui elle tue et moralement et physiquement et financièrement !

L'entourage joue beaucoup aussi, malheureusement j'ai entraîné ma compagne dedans, elle est suivie, quelques sevrages et rechutes mais elle tient.. tu vois je bois aussi parce que je sais qu'avec je n'ai plus d'avenir avec elle, tu vois il faut évoluer dans quelque chose de sein autour de soit pour éviter la déprime et la rechute...

Il y a un gros travail sur soit même, il faut se connaître et reconnaître ses faiblesses, il faut accepter tout ça, il faut s'y habituer, se déconditionner, se reprogrammer, apprendre la patience, se dire que nous aussi avons le droit d'être heureux, il faut pardonner au passer, accepter le présent et construire son futur..

De belles phrases effectivement mais mûrement réfléchi pendant mes soirées d'ivresses.. mes réveils en vrac, mes longues réflexions.. mes périodes hautes, mes périodes basses.. mes moments de croyance.. mes moments de dérive...

Patience et force !

---

#### Profil supprimé - 27/07/2018 à 12h24

Bonjour a tous ,

Je suis femme d'un alcoolique , et je cherche de l'aide et des réponses.

Il n'assume pas sa maladie , il dit juste que c'est un "gros défaut"...

il n'arrive pas a s arrêter ne serait ce qu une journée et il boit 8 bières fortes par jour en moyenne (1à les wk)

Saoul il est horrible avec moi et son entourage proche. Insulte , culpabilisations , etc...

Il dit aussi n'avoir pas de libido , ne plus me désirer .

Est ce que ces comportements vous arrives parfois ?

Comment faire pour le convaincre de se faire aider ?

Merci a tous et courage

---

#### Profil supprimé - 27/07/2018 à 13h32

Merci d'ouvrir un fil pour en discuter, ici je parle de mon cas.. mon carnet de route...

sinon non pas de violence, jamais..

---

#### Profil supprimé - 27/07/2018 à 13h45

Bonjour Jean Joseph,

Merci pour ton message,

Comme je disais il faut réellement avoir envie d'arrêter, on ne peut tout miser sur l'appuie d'une formule magique, effectivement le corps médical fait extrêmement la bonne démarche de nous accompagner mais c'est au sujet avant tout de décider de s'en sortir.. perso des fois j'aime bien boire un coup quand je n'ai pas bu de la semaine, quand j'ai fait du sport toute la semaine, j'aime bien me relaxer le samedi soir même si je bois beaucoup, le hic c'est que maintenant pour la moindre émotion, ennuie ou autre je saute sur la bière...

Il faut connaître ses faiblesses, il faut savoir pourquoi on boit, tu vois dans mon cas, j'étais très longtemps adictique à la pornographie, addiction autant catastrophique moralement que l'alcool... je me réfugiais dedans.. et avec le temps j'ai remplacé ça avec l'alcool.. qui

elle tue et moralement et physiquement et financièrement !

L'entourage joue beaucoup aussi, malheureusement j'ai entraîné ma compagne dedans, elle est suivie, quelques sevrages et rechutes mais elle tient.. tu vois je bois aussi parce que je sais qu'avec je n'ai plus d'avenir avec elle, tu vois il faut évoluer dans quelque chose de sein autour de soit pour éviter la déprime et la rechute...

Il y a un gros travail sur soit même, il faut se connaître et reconnaître ses faiblesses, il faut accepter tout ça, il faut s'y habituer, se déconditionner, se reprogrammer, apprendre la patience, se dire que nous aussi avons le droit d'être heureux, il faut pardonner au passé, accepter le présent et construire son futur..

De belles phrases effectivement mais mûrement réfléchi pendant mes soirées d'ivresses.. mes réveils en vrac, mes longues réflexions.. mes périodes hautes, mes périodes basses.. mes moments de croyance.. mes moments de dérive...

Patience et force !

---

**Profil supprimé - 27/07/2018 à 13h46**

Bouh la la... Ma pauvre... Quelle vie ... J'espère qu'aucun enfant ne subit cela en plus de vous - c'est à lui de se bouger et de faire le nécessaire pour se soigner - il n'y a pas de miracle (ça n'engage que moi) - il a toujours été comme ça ??? Si cela fait longtemps que vous subissez cela, qu'aucun effort n'est fait de son côté et pour lui et pour vous .... vous devez vous préserver et vos enfants si vous en avez - on peut tous avoir des soucis avec l'alcool, mais personne ne peut se permettre de bousiller une existence autre que sa propre existence - après il y a les sentiments mais ... C'est pas ça l'amour, ça c'est la galère ; je ne me ferai pas forcément d'ami avec cette position que j'ai mais tanpis - il doit s'en sortir seul et s'il le veut, il y arrivera comme d'autres ont réussi ; l'alcool n'excuse pas la violence et les insultes, c'est trop facile même si ça peut en être la cause ... Courage en tous cas

---

**Profil supprimé - 27/07/2018 à 14h13**

Je fais référence à mon message précédent et précise qu'il répondait à une femme, et non pas à Bohémien75, qui s'est exprimée (sans aucun rapport avec le cas de Bohémien 75) sur ce fil de discussion et qui, visiblement, a enlevé son commentaire (moi je n'arrive pas à le faire 😊) - désolée !!

---

**Profil supprimé - 27/07/2018 à 16h13**

alexouille merci pour votre réponse, j'ai ouvert mon fil de discussion dans forum des consommateurs, "besoin d'aide" .  
Pardon bohémien75 d'avoir parlé de moi dans un fil qui vous est dédié.  
Bonne journée à tous.

---