

## JE SUIS ALCOOLIQUE

---

Par Profil supprimé Postée le 19/02/2018 14:12

Bonjour tlm,

J'ai 42 ans et si j'arrive ici c'est que j'ai une prise de conscience sur mon abus d'alcool qui me gâche littéralement la vie...

Tout a commencé comme bcp d'entre nous à l'école avec les copains. Soirée sur soirée j'ai bu énormément mais lorsqu'on est jeune on en s'en soucie guère. Je me suis marié, eu des enfants et puis divorcé à l'amiable après deux décennies de vie commune, je n'en pouvais plus :-)...l'entente est bonne à ce stade, je n'ai aucun stress ni angoisse par rapport à cela. Les enfants sont en pleine forme et bien mieux qu'avant...mais ce n'est pas le sujet ici,...

La boisson fait partie de ma vie depuis toujours et toujours crescendo, alors qu'il y a 10 ans je buvais de manière modérée mais tout les jours. Cela a terminé par des soirées d'ivresse sans me rappeler le lendemain de ce que j'avais la veille, j'étais encore marié à ce moment...je buvais sans doute pour oublier le mal-être dans mon couple.

Aujourd'hui je vis seul avec mes enfants une semaine sur deux, je rencontre des personnes du sexe opposé mais j'ai énormément de mal à m'investir dans une relation, je me dis que je ne suis pas prêt et que je souhaite conserver ma liberté mais au fond de moi même c'est simplement pour pouvoir avoir le plaisir de boire mes verres de bière sans qu'on le dise quoique ce soit. Et du coup je finis toujours pas mettre un terme à ces relations...

Je ne bois pas d'alcool fort de manière récurrente, je n'aime pas cela. Je ne bois que du vin avec des amis lors de repas...et de manière contrôlée, enfin pas toujours cela dépend de la nature de la soirée en question.

Lorsque je me retrouve chez moi, je carbure à la bière, c'est le seul alcool avec lequel je rentre dans une ivresse...qui me fait oublier sans doute les angoisses de la vie, la gestion des enfants seuls, le manque d'une présence, etc etc...

J'en bois approx. 10-12 de 33cl par soir, ce qui équivaut à 3-4l. Les premières sont extrêmement réconfortantes, les suivantes me font plonger dans un état second. Un peu comme la cigarette je suis capable d'en boire 5-6 en moins d'une heure histoire d'atteindre un premier seuil d'alcool qui me fasse sentir bien.

La journée je ne bois pas, j'ai un travail confortable, aucun stress de ce côté là...par contre une fois chez moi et si rien de prévu en soirée, je démarre à 18h30 pour finir lorsque j'ai atteint le quota de 10 canettes minimum.

Le weekend ou lorsque je suis en congé l'apéro démarre à 11h30 voir plus tôt...et je suis capable en un seul weekend de boire plus de 36 canettes...autant dire que j'isole chez moi, je ne prends jamais la voiture, j'ai malgré tout encore un peu de raison en moi et de bon sens.

Mes nuits sont courtes et peu réparables en sommeil,...lorsque je suis en compagnie de quelqu'un le soir ou autre, je bois raisonnablement et je peux tenir sans soucis mais il ne faut que cela dure plus de 48h... au bout de ce laps de temps j'ai besoin de me retrouver dans un état second...

L'alcool des premiers verres me procure bcp de plaisir, ensuite plus mais c'est surtout cet état second que j'aime le plus, un moment où tu te sens vulnérable de faire n'importe quoi..

Quelques personnes dans mon entourage savent que je bois de manière excessive ...je suis conscient que je dois arrêter car je sais que demi mesure ne sera pas assez, je dois arrêter pour retrouver un semblant de vie , respirer comme j'ai pu lire dans d'autres posts ...

Si je vous écris aujourd'hui c'est que cela fait plus de 72h que je n'ai plus rien bu et j'essaye de trouver les raisons qui me pousseront à continuer en ce sens. J'ai peur d'aller faire mes courses et de passer par le rayon bières et pourtant je dois faire les courses ce soir...

Depuis deux jours mes réveils sont moins lourds, mon humeur entre deux, je prends du ZafranPure pour réguler mon humeur, c'est un produits a base de Zafran...elle aurait des vertues positives sur notre comportement...

Si j'entreprends de vous contacter par internet c'est que j'ai du mal à me rendre dans une réunion AA, c'est sans doute ce que je devrais faire mais la force n'y est pas...pas tant la peur d'être juger car je n'ai aucun soucis avec cela mais plus le fait de m'y rendre, d'être déçu de moi-même, de ce que j'ai fais ...

J'ai un caractère capable, j'ai arrêté la cigarette à la naissance de mon fils et cela fait bientôt 11 ans...

J'ai un alcool joyeux fort heureusement, je ne suis pas agressif et lorsque j'ai mes enfants en semaine alternée je ralentis ma consommation mais je bois malgré tout, autant dire que si urgence en pleine nuit je serais largement positif en prenant

le voiture.

Je suis convaincu qu'en arrêtant totalement je pourrais reprendre une vie plus saine, même si je fais du sport ...que les idées seront plus claires et nettes, que je serais moins à cran, moins angoissé par moments, que certains détails de la vie m'affecteront pas autant que lorsque je bois...

Lire les vécus de chacun est déjà une forme de prise de conscience ...

Excellente journée à tous

---

### Mise en ligne le 21/02/2018

Bonjour,

Nous comprenons votre message comme un témoignage plus que comme une demande directe d'information ou de conseil quant à vos difficultés avec l'alcool. Nous nous permettons néanmoins de vous répondre sur quelques points.

En premier lieu pour vous confirmer évidemment que les habitudes de consommation que vous décrivez sont très excessives et qu'elles doivent avoir un impact certain sur votre ressenti, votre bien-être physique autant que psychique. Vous nous dites d'ailleurs faire l'expérience de réveils moins difficiles lorsque vous ne buvez pas. Le complément alimentaire que vous utilisez pour réguler votre humeur peut être une aide intéressante mais qui pourrait s'avérer insuffisante pour vous permettre de maintenir votre projet d'arrêt de l'alcool dans le long terme.

Si tel était le cas, peut-être pourriez-vous envisager de consulter pour bénéficier d'une prise en charge adaptée à vos besoins et aux difficultés, physiques et/ou psychiques, éprouvées. Vous évoquez l'aide possible auprès de groupes d'entraide comme les "Alcooliques Anonymes", c'est une idée, mais sachez qu'il existe aussi des lieux de consultation spécialisés où vous pourriez être reçu par des professionnels pouvant vous proposer de l'accompagnement individuel, sur le versant médical et psychologique.

Il semble que vous nous écriviez de Belgique et nous ne sommes pas en mesure de vous proposer ce type de contact dans votre pays mais vous trouverez ci-dessous un lien vers le site internet de nos homologues belges dans le cas où vous souhaiteriez les solliciter pour une orientation proche de chez vous.

Par ailleurs, vous pensiez visiblement avoir posté votre message dans la rubrique des forums de notre site mais ce n'est pas le cas. Nous vous joignons donc également le lien vers cette rubrique pour que vous puissiez, si vous le souhaitez, échanger avec d'autres internautes.

Nous vous souhaitons bonne continuation dans vos démarches et restons disponibles si vous pensez avoir besoin de nous recontacter. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et gratuit depuis la France) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Cordialement.

---

### En savoir plus :

- "Infor Drogues"
- "Les forums de discussion"