FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ENVIE DE CHANGER DE VIE

Par Profil supprimé Posté le 17/08/2018 à 22h22

Bonjour

Depuis quelques semaines je parcours les différents témoignages, et je voudrai vous remercier à tous. Grâce à vous tous je me sens moins seul...
je bois depuis trop longtemps, j ai 46 ans et je ne me souviens plus du dernier week-end durant lequel je n'ai pas bu une goutte d alcool... Alors vous vous imaginez à quel point j en suis réduit... Depuis une dizaine d'années les choses se sont accélérées, des fêtes avec les amis, je me suis peu à peu retrouver à boire un deux verres une ou deux fois dans la semaine... Et toujours les grosses fêtes du week-end où l alcool coule à flots...
Il y a six ans, je me suis séparé avec la mère de mes enfants, elle en avait marre de mes pétages de plomb, pour un oui ou pour un non.... À cette époque je ne faisais pas de liens avec l alcool... Célibataire, avec des enfants en garde alterné... C était encore l occasion de faire encore plus la fête... Et n importe quand dans la semaine... Il fallait juste s organiser pour le boulot le lendemain... Un peu rude le matin, petite sieste d une heure à la pause déjeuner... Et je pouvais repartir le soir de plus belle... Et peu à peu, c Était devenue une bonne bouteille de vin rouge, 4 à 5 fois par semaine... Et toujours ces sorties à boire à ne plus en pouvoir...
Durant ces 6 années,j'ai eu d autres relations, et je me suis rendu compte que elles étaient toutes parties à cause de ma consommation d alcool... Il y a 8 mois, à nouveau larguer, j'ai fêté ça avec un pote... Et on a bien rigoler... Enfin juste le soir même... Le lendemain je me degoutais, je me haissais.. Et je me suis posé la question que est-ce que je vais me retrouver un jour dans la situation où mes enfants ne voudraient plus parler à leur père à cause de l alcool... Et là j'ai eu une montée d angoisse.....
Il y a quelques années, j ai suivi une thérapie suite au décès de ma mère dans un accident... Et cela m a permis de comprendre que j avais une personnalité abandonnique...
Suite à ma dernière rupture amoureuse, enfin je devrais dire après m être fait largué à nouveau, j'ai fait le lien avec ce besoin d être abandonné et ma consommation d alcool... J ai donc décidé de diminuer et de passer à une consommation raisonnable... Ça a un peu marché, mais il reste encore trop de grosse fête... Et parfois des périodes d alcoolisation seul pendant plusieurs jours d affiliés... Mais ça m a permis d admettre que je suis alcoolique, la première étape nécessaire, et de savoir que seul l abstinence est le remède... J en ai marre de cette vie et je veux en finir... Alors cela fait quatre jours sans alcool et je m apprête à ne pas boire une goutte d'alcool du week-end... Une première depuis peut être vingt ans...
Peut être qu il y aura des rechutes, mais j ai déjà quelques petites victoire....
M être inscrit sur le site
Admettre que je suis malade, et donc alcoolique
Le seul remède est l abstinence
Et un premier week-end sobre

Merci à vous tous, c'est en partie grâce à vous que je me motive chaque jour depuis des semaines