ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

EXPERIENCE D'ALCOLO

Par Profil supprimé Posté le 02/04/2019 à 16h44

Bonjour, je m'appel Stéphane et je suis alcoolique. Je suis originaire du nord de la France (Lille). Je suis marié, ma femme originaire de Valencia, j'ai 3 enfants (9-15-17). je vis en Espagne à Valencia depuis 2005. J'ai eu un parcours professionnel enrichissant puis j'ai fais un virage à 180º pour faire autre chose dans cette nouvelle vie qui n'a pas bien abouti alors j'ai enchainé les petits boulot et à défaut de crise financière, je me suis retrouvé au pied du mur. Donc J'ai repris mon ancienne activité au travers de ma femme et dans un autre contexte je rénove aussi un bien immobilier. J'ai toujours était un fêtard de nordiste donc sorties très alcoolisées qui m'on suivi depuis mon arrivé en Espagne. Le cas étant que cela ne m'a pas aidé vu le contexte de l'accessibilité facile financièrement et convivialement à l'alcool. Donc j'ai mis petit à petit le nez dedans et plus souvent au point d'avoir mon d'estime de moi même, de boire quand je suis seul, de me cacher pour boire, de prétexter des choses pour boire et même des fois avec perte et fracas (0 souvenirs, humeur de merde, verbe haut,...). Notant que quand je suis en compagnie de que si je suis entouré de mes proches en journée tout va bien, c'est quand je suis seul que ce démon arrive. Aujourd'hui avec plusieurs mise en garde de mon couple, forcément cela est entrain d'éclater au grand jour avec une sérieuse menace de séparation. j'ai rien vu venir étant souvent dans un état de picolo alors que tout le monde le voyait. J'ai la profonde conviction de vouloir m'en sortir, mais il me manque les clefs de la réussite. Je sais en ayant lu qu'il y a des solutions diverses. J'ai envi de passer à la première étape et de tout dévoiler à femme et enfants même si ils sans doute. merci à vous pour vos futurs commentaires et contacts. À bientôt.

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 02/04/2019 à 17h27

Bonjour et tout d'abord félicitations à toi de venir ici et vouloir t'en sortir. Moi, j'ai 38 ans et ça fait 15 ans que je bois de façon excessive. Comme toi, certaines fois je ne me souvenais plus de rien et pour cacher mon état je suis arrivée à mentir, a cacher les bouteilles.... Et ce jusqu'à la semaine dernière où j'ai eu un déclic.... L'alcool me mettait mal, me rongeait physiquement et moralement, jusqu'à ce soir où j'ai eu des idées de mort tellement j'étais à bout.... Je le suis rendu compte qu'il ne tenait qu'à moi de tout arrêter et surtout de ne plus me voiler la face.. je suis alcoolique. Le lendemain j'ai tout avoué à une amie, puis a ma compagne....ça n'a pas été facile de faire tomber le masque et de se confronter aux regards des autres.... Je me suis sentie honteuse mais soulagée d'un poids.... j'ai envie de m'en sortir....et enfin me retrouver, retrouver goût aux plaisirs simples .... Le fait d accepter la situation et de l'avouer est déjà un grand pas.....et tu verras tu trouveras la force....des structures sont là pour t'aider....cela fait 6 jours que je n'ai pas touché une goutte et j'en suis fière.... Courage

Profil supprimé - 02/04/2019 à 18h27

Bonjour,

Tu as pris conscience que tu avais un problème avec l'alcool et tu as fait déjà un premier geste en venant poster ton message ici. C'est déjà un bon début.

Personnellement, j'en suis à ma 3ième tentative d'arrêt et pour cette dernière (toujours en cours après + d'un mois) j'ai mis immédiatement ma femme et mes enfants dans la confidence. Ca aide et ça permet d'être compris lorsque tu ne vas pas très bien par manque. Tout comme toi, je buvais principalement seul en sachant me tenir lors des moments festifs (je ne buvais pas en soirée lorsque j'étais désigné pour conduire).

Tu ne parles pas de ta consommation. Suivant cette dernière, tu seras peut-être amené à être aidé médicalement si tu souhaites arrêtés.

Courage.