

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LA DERNIÈRE ÉTAPE ?

Par **Profil supprimé** Posté le 04/06/2019 à 17h04

Bonjour à tous,

J'ai une quarantaine d'année. Depuis très longtemps, je lutte contre des symptômes dépressifs qui m'assaillent par période avec plus ou moins d'intensité, et de moins en moins d'intensité à vieillir, je suis devenu plus mélancolique que dépressif.

Petit à petit, j'ai mis au point ma propre et désastreuse médication : le cocktail alcool / cannabis / tabac. Cela ne m'empêchait pas d'être sportif, plus Adidas que prozac, j'ai ainsi évité l'addiction aux médicaments.

Pendant 25 ans, tous les jours, j'ai fumé plus d'un paquet de cigarettes par jour dont une dizaine de pétards (du matin au soir) et j'ai consommé de l'alcool, parfois le midi mais surtout tous les soirs (des bières et du vin).

Il y a 3 ans et demi, j'ai difficilement arrêté le tabac, sans rien du jour au lendemain, plus une taffe.
Il y a un an et demi, j'ai arrêté plus facilement le cannabis (que je consommais en vaporisation depuis l'arrêt du tabac).
Il y a 6 mois, j'ai arrêté les bières et je me suis astreint à ne boire qu'après le repas du soir une seule bouteille de vin rouge.

Pendant des années, je ne me suis pas senti alcoolique, je ne buvais pas le matin, je n'étais jamais ivre mort : j'étais malade avant (mon estomac fragile était mon garde fou) ... Mais, avec cette bouteille de vin qui me plongeait dans une douce torpeur tous les soirs, force est de constater que je le suis.

Il y a maintenant 19 jours que je n'ai pas bu une goutte d'alcool.

Je viens vous lire tous les jours depuis, cela m'aide et me conforte dans ma décision.
Les premiers jours ont été durs, pas de symptômes violents mais des insomnies et un grand ennui.
Mais aussi une grande fierté, et de, l'euphorie, qui comme à chacun de mes sevrage est vite passée, remplacée par de la tristesse et du manque d'envie de la vie...
Heureusement, la fierté reste et j'ai de plus en plus souvent des petites fenêtres de bien être en me disant que la vie est belle sans substances ou liquide.

Etant un amateur de bon vin, je ne parviens cependant pas à me dire que je ne pourrais plus boire un seul verre.
Je suis souvent tiraillé entre ma motivation et ma petite voix qui me dit qu'avec tous mes efforts , pourquoi me priver de ce plaisir (sachant en plus que je suis célibataire et sans enfant).

Depuis 3 ans, je médite au moins 10 mn chaque matin, et je marche au moins une heure par jour, m'astreindre à cette discipline m'aide beaucoup à tous niveaux .
Je suis aussi en train de relire "l'assommoir" d'Emile Zola, un vrai "tue l'alcool" ce livre.

Bientôt 3 semaines que je vous lis chaque soir au lieu de déboucher une bonne bouteille, merci à vous

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 04/06/2019 à 21h53

Allo Niwa,

Je sais pas si c'est la dernière mais en tout cas c'est une étape très importante de venir ici et partager tout ça avec nous. Maintenant, à nous aussi de te lire. Merci beaucoup de ta contribution à notre succès à tous.

Tu te demande pourquoi te priver de ce plaisir? Je pense qu'on se pose tous la question un jour ou l'autre. Pour moi, la réponse est assez simple. Pour chaque 2 heures de plaisir c'est 22 heures de déplaisir. Si je calcule le déplaisir que ça cause à mon entourage, je peux bien dire 30-35 heures de déplaisir pour le doux petit moment des quelques premiers verres. Après 3-4, je n'y trouvais même plus de plaisir même si je n'arrivait pas à arrêter.

Il y a une partie de nous qui tente désespérément de nous faire croire que la vie est triste sans alcool. C'est évidemment un piège pour nous inciter à recommencer. Il faut un peu de force pour maintenir l'équilibre entre nous et ce désir. Et qui dit équilibre dit opposition et force, donc action.

L'équilibre est mon thème du jour aujourd'hui 😊

En tout cas, bon courage, continue à lire et écrire ici. Et bravo pour ce 19ième jour.

Eric
Jour 45

Profil supprimé - 05/06/2019 à 04h52

Bonjour à tous

Voilà je me lance cela fait une vingtaine d'années que je consomme de l'alcool

Je suis mariée j'ai 3 enfants et un mari qui m'aime et que j'adore

Impossible de comprendre ce qui me pousse à consommer de l'alcool tous les jours et de manière de plus en plus importante

En lisant tous vos récits je m'aperçois que je ne suis pas seule dans ce cas et cela me redonne espoir , car je constate que beaucoup de personnes arrive tout de même à s'en sortir .

En lisant plusieurs témoignages cette nuit dans mon insomnie, j'ai décidé qu'à partir d'aujourd'hui j'allais arrêter .

Tous les jours quand je me regarde dans le miroir j'ai honte et je ne supporte plus mon visage

J'ai peur de tomber malade mais je ne fais rien jusqu'ici pour empêcher cela , et cela n'est pas normale .

Je suis une personne très active je travaille beaucoup , je fais du sport , je suis de nature très gaie mais j'avoue que depuis un certain temps ma personnalité a changé au niveau de ma gaieté

J'aimerais retrouver cette personnalité et surtout retrouver un bien-être car je suis sûre et certaine que l'alcool contribue fortement à mon état d'esprit qui est toujours très négatif

Je me déteste et cela n'est pas très facile à vivre

Je fais bonne figure devant tout le monde

En fait je ne sais pas trop par où commencer mon témoignage et vu qu'il est 4h30 du matin je n'ai pas encore les idées très claires je

vous ai donc balancé quelques phrases comme cela me venait à l'esprit

Je suis déjà très contente d'avoir fait mon inscription dans ce groupe est mon premier pas ce matin

Dans l'attente de vous lire tous je vous souhaite une bonne journée
