

### DOIS JE ARRÊTER DÉFINITIVEMENT ?

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 22/07/2020 à 13h03

Bjr , j ai 41 ans, je suis en couple depuis 6ans et j ai une fille de 12 ans d une première union. Mon père à bu toute sa vie tout les week-end c'était grosse cuite avec ses potes. Il m as toujours dit que la vie était déjà assez difficile. Heureusement qu on peut boire un coup pour rigoler. Voilà sans doute une raison qui fait que moi aussi je m autorise depuis 20ans environ, ce que j appel une récréation. Je met la musique et je me saoul. De plus en plus souvent. 2 à 3 fois par semaine mais toujours seul. Ma chérie va pas tarder à tout arrêter c'est clair elle n en peu plus. Très souvent elle rentre du boulot et constate les dégâts. Je dors ivre mort devant la télé , ou dans le lit tout habillé . Le lendemain c'est déprime totale toute la journée et je tente de m excuser .j ai déjà arrêté 8 mois de boire et je me suis dit : " tu vois tu n es pas dépendant tu peux arriver à te contrôler " et j ai vite repris mes cuites. Je ne sais pas si je dois arrêter définitivement ou contrôler ma consommation ( ce que je n arrive presque pas faire sauf en repas à l extérieur. ) j ai très peur de mal vivre l arrêt de mes cuites que j apprécie tant ( sur le moment bien sûr) j aurais besoin de conseils svp.

### 1 RÉPONSE

---

[Louis](#) - 06/12/2020 à 01h29

Bonjour Niko !

Comment vas-tu ? Ton message que je viens de lire seulement maintenant me parle.

N'hésite pas me donner de tes nouvelles car écrire peut beaucoup de bien. En tout cas, pour moi, c'est une sorte de thérapie.

Personnellement, j'entame mon 12ème jour d'abstinence d'alcool.

Je commençais à boire généralement à partir de 17h30-18h (picon biere - pastis et quelques fois du vin à table).

Cela m'arrivait de ne pas manger avec ma famille (marié - 2 enfants) car j'étais trop émêché ou alors je voulais encore profiter pour boire encore.

Ma consommation augmentait de plus en plus avec le temps. Je me couchais épuisé vers 21h-22h et me réveillais en pleine nuit entre 2h et 4 avec des nausées, des crampes d'estomac, et quelques fois des maux de de tête. J'avais beaucoup de mal à me rendormir. Le matin au réveil, j'étais déjà fatigué de la journée et plutôt de mauvaise humeur. Je me disais que le soir, je ne boirais pas mais lorsqu'arrivait l'heure de l'apéro, je commençais à boire un verre puis 2 - 3 - 10... L'histoire sans fin...

Ce 1er verre servi avait toujours une bonne raison pour moi : me récompenser de ma journée de travail ou de vouloir me détendre ou me donner du courage ou me calmer d'une frustration ou me désinhiber...

Cette sensation de joie que j'ai pu ressentir avec l'alcool était éphémère. J'avais l'impression quelque fois d'être tout puissant, intéressant, jovial... mais bon nombre de fois j'ai eu honte de ce que j'avais pu faire ou dire et j'ai gâché des moments de bonheur à cause de ça.

Je me suis rendu compte que j'étais alcoolique quand j'ai pris conscience que je buvais tous les jours et de plus en plus. Et que je ressentais un manque lorsque je n'avais pas ma dose. Les seuls jours où je ne buvais pas, c'était les lendemains d'une très grosse cuite.

Refusant de continuer ma vie ainsi, j'ai décidé d'aller à une réunion des Alcooliques Anonymes. J'ai appris qu'une consommation modérée (ce que je voulais au départ) n'était pas possible pour moi. Pour moi, (comme la plupart des alcooliques j'ai l'impression) c'est tout ou rien.

Cette année, j'ai arrêté pendant + de 3 mois l'alcool (pendant le 1er confinement) et j'ai repris en buvant du vin à table avec des amis. 1 semaine après au restaurant avec un client. Quelques jours après, un apéro chez un ami. Quelques jours ensuite, je buvais mon 1er verre seul dans mon bureau. Puis ça a été crescendo. J'avais l'impression que je buvais encore plus qu'avant comme s'il fallait rattraper le temps perdu.

Il y environ 2 mois, j'ai arrêté pendant 9 jours et j'ai repris à cause d'une dispute familiale. Il peut toujours avoir un prétexte pour commencer à boire son 1er verre (quand on est bien ou quand on est mal).

C'est pour ça que je reste très vigilant et que je suis circonspect concernant les fêtes de fin d'année (gros test) puis mes 40 ans en 2021.

Mais prenons 24h à la fois...

