

ARRÊT TOTAL

Par **Papillon** Posté le 23/11/2020 à 09h21

Bonjour,

Je partage mon vécu en me disant que ça peut éventuellement aider une personne. Je bois depuis des années et très souvent depuis 7 ans, lié au décès de mon ami. Puis j'ai rencontré une personne qui buvait encore plus que moi donc à 2 c'est encore pire pas un pour rattraper l'autre. 2 ans après le papa de mes enfants qui décède donc je buvais encore plus. Par tristesse de voir mes enfants qui n'auront pas la chance comme les autres d'avoir leur papa, d'être aussi triste... Et la personne avec qui j'étais, hélas, c'est trouver être un pervers narcissique. J'étais jamais assez bien, je faisais rien de bien j'étais une salope,... Et j'en passe. Bref j'arrivai à la fin à boire tous les jours. J'arrivai très souvent au travail, où je sentais encore l'alcool de la veille (on a beau se laver et relaver ça sent toujours), mes enfants avaient honte de moi. Je savais que j'étais alcoolique mais tout mon entourage d'amis buvait autant donc ça m'inquiétait pas vraiment. Et cet année j'ai tout perdu. Mon travail donc plus le même train de vie, bref je me retrouve au bas de l'échelle. Je suis une personne qui est née le lendemain de la chance donc des galères il m'en arrive toutes les semaines. Et il y a 15 jours, déclic j'ai tout arrêté du jour au lendemain. Chose qui m'aurait paru impensable un mois avant. Je n'ai pas retouché une goutte d'alcool depuis. Je suis célibataire depuis un an, et je savais quand arrêtant l'alcool mes pseudo amis ne viendraient plus ce qui s'est passé et je me dis qu'ils sont autant nocifs que l'alcool lui-même. J'ai repris toute ma vie en main, changer mes habitudes j'ai enfin retrouvé ma dignité (chose qu'on perd avec l'alcool), les réveils du matin sans gueule de bois et de honte, plus de cernes et de poches sous les yeux... La belle vie !! Une pensée de boire m'a traversé l'esprit vendredi après midi parce que j'ai eu une mauvaise nouvelle, j'ai récupéré mes enfants à l'école direction chez mamie le wk pour m'assurer de pas craquer. J'ai décidé d'arrêter au pire moment de ma vie, seule, pour m'assurer que malgré les mauvais coups de la vie je ne retombe pas à l'avenir. Je pense que j'avais peur d'arrêter car je pensais que l'alcool me rendait forte aux épreuves, mais c'est tout l'inverse et parce que je me sentais faible par rapport à cette addiction. Mon problème est comme tous les alcooliques, on boit un verre il faut finir la bouteille donc je ne m'autorise en aucun cas à l'avenir un seul petit verre. Voilà, je m'aperçois que mon témoignage est très long. Bon courage à tous ceux qui ont la force de redevenir maître d'eux-même et ne plus laisser l'alcool décider de notre vie à leur place

7 RÉPONSES

Davidoff31 - 23/11/2020 à 16h05

Bonjour Papillon et merci pour ce beau partage.

Ce n'est pas trop long comme témoignage, t'inquiètes 😊

Au contraire, c'est une belle preuve de courage et d'abnégation.

J'en suis personnellement à 3 semaines d'abstinence tabac alcool. Ce n'est pas tous les jours très évident mais chaque jour est une victoire.

Je te souhaite une belle soirée !

David.

Papillon - 10/12/2020 à 10h02

Bonjour davidoff31,

Petit message pour avoir de tes nouvelles et savoir si tu gères ton abstinence. Un mois aujourd'hui pour moi et je gère complètement. Aucun manque et je retrouve enfin une vie normale.

Bon courage à toi

AnnaCzs - 11/12/2020 à 16h55

Bonjour à tous vos témoignages sont très motivants dans ce combat et s'ajoutent à la volonté très forte de combattre ce démon avec vous eu besoin de substitut médicamenteux car je voudrais pouvoir faire sans je ne suis pas adepte des traitements merci encore pour donner la force mentale nécessaire à éradiquer ce poison

Davidoff31 - 11/12/2020 à 18h27

Bonsoir Papillon !

Tout va bien je te remercie. Je vois que pour toi aussi, c'est une super nouvelle !

J'en suis à 40 jours d'abstinence et ça va de mieux en mieux, c'est clairement plus la même vie !

Bonsoir Anna ! Pour ma part, je suis allé voir un médecin, qui m'a envoyé chez un psy, déterminer pour connaître d'où venait cette consommation. Pour le sevrage, j'ai eu qq médicaments, mais qui baissent petit à petit, pour les arrêter quand tout sera rentré dans l'ordre. J'avoue que seul, je n'aurai pas pu.

Et de discuter ici me fait beaucoup de bien
En vous souhaitant une bonne soirée !

Julien - 13/12/2020 à 07h36

Bonjour à tous, bonjour david

Je n'ai encore pour ma part fait aucune démarches pour arrêter de boire, je m'auto-detruit un peu plus chaque jour, j'ai une horreur de ce que je suis mais à un point...

Je pense clairement qu'il y a quelque chose en moi qui pose un soucis, je n'arrive pas à mettre la main dessus

Mes parents étaient tous les deux alcooliques, je les détestés à tout les niveaux. J'ai tellement voulu être différent d'eux qu'au final je leur ressemble à un point. C'est lamentable

Je suis seul, j'ai deux enfants de 13 et 9 ans, je me persuade qu'ils ne voient rien de mon alcoolisme, comme mes parents parents ont du être persuadés aussi j'imagine. Je suis méthodique, je ruse pour ne rien laisser apparaître, quelle honte.

J'entreprends toujours de faire des démarches mais je ne fais rien, qu'est ce que c'est difficile

Je viens de m'inscrire et je me promet qu'à partir d'aujourd'hui, je mettrai tout en œuvre pour que mes enfants et une enfance meilleure que celle que j'ai pu avoir

Peut-être aller voir un psy comme la fait David...

Bon courage à tous et à très vite je l'espère car je vais clairement avoir besoin d'aide

Davidoff31 - 14/12/2020 à 16h12

Salut Julien et soit le bienvenu sur ce forum.

Déjà de venir ici , témoigner chercher de l aide c'est le premier pas , très important, qui prouve déjà ta détermination.

Je serai heureux de t aider , comme on m'a beaucoup aidé.

Oui mes premiers pas, médecin traitant, qui m'a proposé d aller voir un psy. J'étais très réticent au début, pensant que je n'étais pas fou quand même

Puis je suis tombé sur quelqu'un a l'écoute, qui m'a fait me posé les bonnes questions, et qui m'a fait me remémorer certains passages de ma vie que j avais complètement occultés.

Puis parler , échanger, voir qu'on est pas seul , fait un bien fou.

Puis ma fille, ma famille sont une source de motivation également .

Bon courage en tout cas .

Bonne soirée a tous !

Papillon - 14/12/2020 à 20h11

Bonsoir tout le monde,

Je suis contente pour toi davidoff31.

Pour ma part, je n ai eu besoin d aucun médicaments, ni de psychologue et aucun médecin. Je n ai pas essayer de mettre un maux à mon addiction. Je me suis lever un matin après une dure soirée bien alcoolisée seule à discuter avec des amis sur messenger qui je suppose devaient être aussi dans le même état que moi. Je me suis mise devant ma glace, j ai vu ce visage dégrader par l alcool, mon corps qui avait pris du poids (forcément la bière...). J ai fait un constat totale de ma vie et je me suis simplement dit que toutes ces excuses que je me donnai pour ouvrir une bouteille était juste là pour me détruire.j ai mis toutes mes hontes du passé de côté (façon on peut rien changer) j ai relever la tête et me suis promise que chaque jour qui passent serviront à reprendre la confiance en moi et le reste suivra. Ce qui est vrai car cela ne fait que quelques semaines et ma vie as vraiment pris une meilleure tournure. Je pourrais rentrer plus dans les détails mais la, il me faudrai 2 pages. Lorsqu on arrête une addiction, il faut arrêter pour soi et pas pour le confort des autres (même avec des enfants) car ça ne pourra pas marcher. Il faut se dire que nous aussi on as le droit de tout avoir ce n est pas que pour les autres. L honnêteté envers soi, c'est la meilleur des solutions à mon avis.

Bon courage à tout le monde et si moi je peut y arriver vous aussi
