ALCOOL-IN

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PREMIÈRE ÉTAPE VERS UNE VIE MEILLEUR

Par Miguel Posté le 11/01/2021 à 16h26

J'ai 50 ans et j'aimerais pouvoir vous dire depuis combien de temps je bois mais le fait est que je sais plus vraiment. Une chose est sûr ça fait très longtemps. Je pense que tout à commencer après le suicide de mon petit frère il y a 20 ans (enfin je crois) puis petit à petit insidieusement l'alcool à pris de plus en plus de place dans ma vie. Aujourd'hui mon ami Jack Daniel's passe toutes ses soirées avec moi, j'attaque à l'heure de l'apéro et finalement bien souvent je ne mange même pas.

Comme beaucoup cette addiction m'a fait perdre la femme que j'aime le plus au monde, à terriblement rendue triste ma famille, en particulier mes parents et surtout, surtout m'a isolé. Je bois car vivre seul m'insupporte mais finalement boire m'isole c'est paradoxal et pathétique mais tellement vrai.

Pour continuer ma description, suite au décès de mon frère mon médecin traitant ma diagnostiqué bi-polaire. J'ai été hospitalisé jusqu'à 2 mois en psy à 3 reprises. J'ai été gavé de médicaments en tous genre tous plus addictifs les uns que les autres. Pour un jour me réveiller au bout de 10 ans en me rendant compte que j'avais traversé une grave dépression entretenue par des tonnes de médicaments et que je n'étais plus capable d'éprouver la moindre émotion un vrai zombie dépourvu de toute âme et seul. J'ai donc engagé à ma propre initiative un long sevrage très douloureux tant physique que psychologique. Aujourd'hui je me sens mieux, je suis enfin moi… Enfin presque reste mon ami Jack à qui je dois dire adieu.

Dans le marasme de ma vie quelques lueurs se sont allumées une à une ces derniers temps et la chance semble vouloir me sourire à nouveau. 1- Mon ex-femme est revenue dans ma vie depuis un an même si nous vivons cette aventure à 500 km de distance l'un de l'autre cette nouvelle chance me donne de l'espoir. 2- D'ici juillet je devrais être grand père pour la première fois. 3 - mon job devrait me conduire à pouvoir me rapprocher de mes proches, mes enfants et l'amour de ma vie d'ici l'été prochain.

Il subsiste une ombre au tableau c'est que même si elle est consciente de mon addiction et qu'elle a choisie de vivre avec je suis conscient que la vie à trois (elle, moi et jack) n'est pas envisageable sur le long terme. Le risque de tout perdre une nouvelle fois et de gâcher la chance que la vie me donne m'insupporte.

Donc vous me voyez arriver avec mes gros sabots, je dois quitter Jack pour pouvoir saisir sereinement cette chance, et c'est là que les choses se complique. À chacune de mes hospitalisations psy j'ai été sevré et abstinent pendant quelques mois. La dernière fois j'ai même fait une cure post sevrage de 5 semaines dans un centre spécialisé suivi d'une abstinence de presque 1 an et à chaque fois cette satanée bouteille c'est rappeler à mes bons souvenirs et à chaque fois j'ai craqué. J'ai donc peur d'échouer une nouvelle fois et une nouvelle fois de décevoir et une nouvelle fois me rendre compte que je suis incapable d'avoir la volonté d'aller au bout et une nouvelle fois de perdre ma femme ou mes enfants ou même la vie…

Ma première étape est donc de m'inscrire ici pour j'espère pouvoir confier mes doutes, partager et obtenir du soutient. La deuxième sera de fixer une date d'arrêt total et cette fois j'espère être capable de m'y tenir.

Je vous remercie d'avoir pris le temps de me lire et au plaisir de vous donner de mes nouvelles.

Miguel

10 RÉPONSES

Miguel - 12/01/2021 à 08h35

Bonjour,

Voilà, hier soir j'ai bu pour la dernière fois enfin j'espère. J'ai réussi à me modérer un peu et ne consommer que trois whisky. La soirée a été longue et pleine de questionnement, je me suis endormis très tard et levé très tôt pour le boulot donc je ne suis pas en grande forme.

Mais je suis motivé et plein de bonnes résolutions enfin comme tous les matins mais cette fois je ne dois pas flancher. En me levant j'ai jeté à l'évier mon reste de bouteille pour m'éviter la confrontation ce soir.

Il me reste la journée pour imaginer comment casser mes habitudes et réussir ce premier pas sans trébucher.

Donc ce soir Jack ça sera sans toi…

Bonne journée et courage à toutes et à tous.

Miguel

Maya21 - 12/01/2021 à 11h48

Salut Miguel,
Pour fêter votre bonne résolution, permettez moi de vous offrir une petite chanson que j'adore : https://youtu.be/Kq80fW90laE
Voyons' que dit elle ?

Hit the road, Jack
And don't you come back
No more, no more, no more, no more
Hit the road, Jack
And don't you come back no more,

Soit ... « Fiche le camp Jack et ne viens jamais jamais jamais jamais ! »

Bien à vous,

Maya

Miguel - 12/01/2021 à 16h54

Bonjour Jack

Voilà l'heure de la fin de journée approche et je sais que ce matin je t'ai foutu dehors.

Dans un petit moment je vais rentrer à l'hôtel et je serais seul pour la première fois depuis longtemps. Alors la question que je me suis posé toute la journée c'est quoi faire dans une chambre de 15m² pour casser la routine, pas évident. Le mauvais temps, le COVD et le couvre-feu ne m'aident pas beaucoup sur ce coup…

Mais j'ai quelques tours dans mon sac Jack et même si tu frappes à ma porte je ne t'ouvrirais pas.

Comme me l'a soufflé Maya, Hit the road Jack and don't you come back no more no more…

Ce soir Jack se sera sans toi…

Miguel - 13/01/2021 à 10h47

Jour 1

Écrire tous les jours quelques mots ici me fait du bien, donc je continu mon petit cahier de bord de sevrage.

La soirée d'hier c'est plutôt bien passée, angoissante au début mais finalement pas si mal. Donc aujourd'hui je peux dire jour 1 : check. J'ai l'impression de pouvoir mettre une coche sur ma liste des choses à faire avant de mourir.

Alors donc :

1. Je m'attendais à la fringale, mais pas à ce point. J'avais anticipé en achetant une salade composée et quelques gâteaux.

2. La soif, j'avais également une bouteille de soda aux agrumes. Note à moi-même, ce n'est pas top et j'ai pas pris vraiment de plaisir à le boire, il faut que je trouve une boisson qui me convienne mieux. Par contre la petite tisane réglisse menthe dans mon lit en regardant ma série, génial ça m'a réchauffer le cœur et renvoyer beaucoup de bons souvenir. Dingue comme un goût ou une simple odeur peu vous renvoyer autant d'images.

3. L'ennui, c'est ce que je craignais le plus. En déplacement dans une petite chambre d'hôtel pas facile de déployer les astuces style se faire un bon repas, ranger un placard, faire un peu de ménage etc… Donc au lit devant une bonne série.

Je n'ai pas éprouvé un grand bénéfice physique ce matin de cette soirée sans alcool. Je me suis même réveillé avec un léger mal au crâne. Mais bon autant d'années à boire je ne m'attends pas non plus à un effet magique et instantané sur mon état de forme, la suite le dira. MAIS MON DIEU QUELLE SATISFACTION… Juste ça c'est le pied.

Un pas dans la bonne direction de fait et je ne compte pas m'arrêter là. J'évite de me projeter, je prends les jours un par un.

Donc aujourd'hui Jack ça sera encore sans toi…

Bonne journée à toutes et à tous et bon courage

Onycrois - 13/01/2021 à 16h32

Salut Miguel

Je viens d'arrêter depuis 9 jour.
Juste pour te dire que je n'ai commencé à ressentir les réels bénéfices d'un lever matinal sympa qu'au bout de 4 ou 5 jour.
Donc patience et bon courage à toi
Lâche pas le morceau et ton ami Jack rejoindra mon ami Ballantine (et c'est pas Bill).

Amicalement

Onycrois

Miguel - 14/01/2021 à 09h11

Bonjour

Merci Onycrois pour ton message et tes encouragements

Jour 2

Bon et bien contre toute attente la soirée c'est plutôt bien passée hier. Je n'ai pas eu à lutter outre mesure, même routine que la veille au soir et je n'ai pas eu l'impression de m'ennuyer.

Par contre l'arrêt de l'alcool m'obsède je ne pense qu'à ça du matin au soir et j'ai du mal à me concentrer sur autre chose. J'ai l'impression que ça me pompe toute mon énergie. Il faut que je me reprenne j'ai un job à assurer.

Ce matin je me suis levé fatigué pourtant j'ai le sentiment d'avoir passé une bonne nuit c'est assez bizarre je me sens vide avec un manque flagrant de peps. Alors je vais me fixer quelques objectifs pour cette journée j'aimerais avoir la satisfaction d'être productif et surtout aussi m'occuper l'esprit.

Hier soir comme tous les soirs en fait j'ai eu ma chérie au téléphone. Même si on n'en parle pas très souvent elle est parfaitement consciente que j'ai un problème avec l'alcool et je mets un point d'honneur à ne pas lui mentir (ça n'a pas toujours été le cas malheureusement). Elle voit que je mets en place un certain nombre de choses en ce moment mais je ne suis pas sûr qu'elle est compris que je cherchais à devenir abstinent. J'ai quelques réticences à lui dire pour le moment, je suis sûr que comme toujours elle serait d'un soutien sans faille, c'est une femme exceptionnelle. Mais j'ai promis de ne plus jamais faire une promesse que je ne puisse tenir, j'ai peur qu'elle vive une rechute comme une trahison et que ça n'entache notre relation. Alors pour le moment cette promesse je me l'a fait à moi-même sais très égoïste mais je préfère dans un premier temps n'avoir à rendre de comptes à personne.

En écrivant, je me rends compte que ce que je crains le plus c'est de décevoir, j'ai tellement déçu les personnes que j'aime pendant toutes ces années… Je déteste lire la déception sur les visages de ceux qui pourtant ne me veulent que du bien. Il faut que je fasse un travail sur ça, je ne pourrais pas laisser éternellement la femme qui compte le plus pour moi dans l'ignorance. Chaque chose en son temps mais il faudra que je prenne rapidement une décision.

Donc deux objectifs aujourd'hui, bosser, m'occuper l'esprit et bien sûr ce soir Jack se sera sans toi…

Bonne journée à tous

Onycrois - 14/01/2021 à 13h59

Bonjour Miguel

Je suis un peu comme toi, le fait de vouloir m'arrêter accapare une grosse partie de mon esprit et de ma réflexion, même 10 jours après.

J'ai eu comme toi des gros coup de pompe, mais c'est en train de passer, même si j'ai encore parfois du mal à me concentrer.

Ce que je peux te dire, c'est que cela n'a fait que s'améliorer, et que j'ai ressenti une grosse amélioration qui a commencé entre le 5eme et 7eme jour.

Comme toi également, je ne veux pas pas trop en parler à ma femme.
Je l'ai fait juste une fois en lui disant que j'essayais le Dry January sans lui dire que je pensais allez plus loin, que pour le moment, on ne changeait pas notre manière de vivre et que je préférais que l'on ne fasse pas un focus sur ce point.

Je préfère, en effet, en parler pus tard quand ce sera bien ancré en moi?
Je n'ai en effet pas l'intention d'arrêter complètement afin de pouvoir profiter un peu lors des repas de famille.
Donc patience et je validerai avec elle, une fois que je serai sur de mon coup.

Donc courage à nous

Et ce soir, on ne bois pas.

Amicalement

Onycrois

Miguel - 15/01/2021 à 10h52

Bonjour Onycrois

J’espère que cet état de fatigue passera comme pour toi d’ici quelques jours, au-delà du fait que c’est assez désagréable, ça m’handicape au quotidien dans mon travail.

Concernant l’obsession de l’arrêt de l’alcool par expérience, la dernière fois que j’ai arrêté au bout d’un an elle était encore très présente. Mais cette fois je suis dans une optique très différente donc je suis plutôt confiant (réaliste mais confiant).

Pour ma chère et tendre, je pense lui dire très rapidement, je n’ai rien à gagner à lui cacher de toute façon elle est tout sauf idiote.

Chacun fait comme il le sent et reste maître de ses décisions, mais je ne suis pas persuadé qu’une personne dépendante à l’alcool comme nous soit capable de gérer un demi arrêt en s’autorisant un verre de temps en temps. J’ai arrêté environ 1 an, et pour des raisons qui m’appartiennent je me suis dit un jour, c’est bon Miguel maintenant t’es guérit, tu peux de temps en temps te faire plaisir en buvant une petite bière. Je m’entends encore dire t’inquiète chérie je gère… C’est une douce illusion, alors oui j’ai géré, un temps… La bière c’est transformé en apéro, le petit apéro en gros apéro, la consommation du week-end en quelques verres la semaine et pas la peine que je te raconte le reste, la suite tu l’as connaît. Voilà ça c’est juste mon expérience, j’espère très sincèrement que tu pourras gérer ta consommation mais un conseil reste sur tes gardes et soit vigilant.

Jour 3

Rien de plus ni de moins qu’hier, peut-être moins de fringale. Les réflexes que j’ai mis en place semblent suffire pour le moment, mais je sais que j’ai des étapes difficiles devant moi à franchir donc je blinde mon moral et littéralement je me prépare psychologiquement à la guerre. Mais laissons ça pour le moment, chaque jour suffit sa peine…

Dans l’immédiat je focalise mon attention sur le week-end qui arrive. Demain je retrouve l’amour de ma vie pour deux jours et ça me remplit de joie. Pouvoir voire la douceur de son visage, m’imprégner de son énergie me sentir important à ses yeux ça me fait un bien fou. Elle a toujours été là pour moi, dans les bons et les mauvais moment, bienveillante, compréhensive je l’aime tellement…

Ce week-end j’aurais des tentations, mais dans ce contexte familial, je pense qu’il sera assez facile de dire non, je ne suis pas vraiment inquiet. Alors je compte bien profiter de ce petit moment de réconfort auprès de tous ceux que j’aime.

Donc aujourd’hui et ce week-end Jack ça sera encore sans toi…

Bonne journée et bon week-end à tous

TRISTOUNETTE - 17/01/2021 à 08h23

Bonjour
Merci de partager vôtre expérience...
Mon mari boit environ 1/2 de pastis 51 par jour... cela fait longtemps qu’il alterne des périodes avec et des périodes sans... il compte s’arrêter fin janvier...
vous ne parlez pas d’accompagnement médical... mon mari prend toujours un cachet pour l’aider... vous n’en prenez pas ? Avez-vous essayé avec et pensez vous que les traitements ne sont pas bon pour un arrêt durable ???
Merci encore et bon courage à vous en onycroit

Coxbat - 18/01/2021 à 11h27

@onycrois @miguel
Bonjour à vous deux, Force et courage, je suis abstinent depuis peu, et avance tout doucement, jour après jour, (on ne peut pas faire, mieux !) pour ma part ,j'ai senti un renouveau au bout de 10 jours, sachant que les premiers 4-5 jours étaient les plus difficiles, par rapport, aux insomnies, à la fatigue du corps, le manque d'énergie, je me sentais vidé, par contre, le ressenti de vivre pleinement tous les instants présents,c'est manifesté à partir du 2ieme jour, ce qui m'a permis, je pense de tenir, en plus des forums de discussion, je me sers d'une application « Easyquit Drinking » je la trouve sympatique, c'est un chrono évidement, et des infos générales sur les changements de notre organisme, suit à un arrêt de l'alcool, cela me sert beaucoup pour avancer A bientot

---