ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J’AI DU MAL À ARRÊTER

Par Migmigdu29 Posté le 18/07/2021 à 16h20

Bonjour,

C’est la première fois que elle vient parler sur ce forum. Je pense avoir un problème avec l’alcool.
En effet, cette semaine j’ai consommé 4 fois de l’alcool et pas qu’un peu, souvent je vais jusqu’à l’ivresse car ça agit comme anti dépresseur et je bois seul.
Le lendemain je regrette car je suis en plein perte de poids et je sais que ça n’aide absolument pas.

Avant je consommais une fois par semaine ou une fois toutes les deux semaines, jusqu’à que mes parents ont eut de gros soucis de santé en août 2020. Mon père est décédé maintenant en février 2021 et ma mère en mai 2021. Ma consommation a doublé voir tripler. Arriver souvent à 18h j’ai mon esprit qui pense qu’a L’alcool, ainsi que le week-end. Ça devient invivable car je sais pas comment faire pour éviter de penser à ça tellement ça m’obsede, je peux devenir aussi irritable c’est comme si mon corps demandait sa dose.

Je ne sais pas boire modérément.

J’aimerai arrêter définitivement car ça m’aide absolument pas dans ma vie. J’aimerai avoir des conseils pour arrêter.

Merci de m’avoir

cordialement

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 19/07/2021 à 10h14

Bonjour Migmigdu29,

Et bien quelle triste histoire.. je suis navré de ce qui t'es arrivé avec tes parents.
Pour ma part j'ai perdu mon père il y a plus de 14 ans et je suis en rupture complète avec le reste de ma famille.

Je suis au tout début de mon arrêt, cela fera 3 semaine jeudi que j'ai pris cette décision de tourner le dos à l'alcool, et même si c'est facile à dire, c'est peut être la meilleure décision que j'ai pu prendre.
Je ne sais pas s'il y a une solution type pour arrêter, car chacun va réagir différemment en fonction de sa consommation. Je ne buvais pas tout les jours mais quand je commençais, je ne pensais plus qu'à ça. Des jours comme toi, je n'avais que ça en tête et je ne trouvais pas de solution pour ne pas y penser.

Je pense que chacun a plusieurs raison, j'ai suivi une vidéo sur youtube d'une personne qui venait de passer sa première année sans boire dans lequel je me suis retrouvé et ça m'a fait un déclic.

Voici mes raisons :
Je veux arrêter parce que :
- Je n'ai pas encore tout détruis ce que j'ai mis si longtemps à avoir, mes enfants, ma conjointe et future femme, mon entreprise. Malgré les erreurs que j'ai déjà réalisé, j'ai cette chance de ne pas avoir tout cassé, mais au fond de moi, je sais que si rien ne change, un jour au l'autre une catastrophe arrivera.
- Je veux pouvoir réécrire, dessiner, retrouver toutes mes capacités à créer, à copier, choses que tu ne fait pas quand tu es bourré.
- Je veux arrêter tout ces plans pour pouvoir boire toujours un verre de plus, trouver des fausse excuses pour aller acheter à boire, où me cacher pour descendre quelques centilitres d'alcool.
- Je suis fatigué de ces gueules de bois, des lendemains difficiles où tu es irritable, où tu t'en prends à tout le monde parce que tu culpabilises d'avoir pris une nouvelle biture.
- Avant tout c'est pour moi, pas pour faire plaisir à quelqu'un, parce qu'on me le demande, mais parce qu'avant tout, cet alcool m'isole.
- Parce que manger à 2h du matin pour espérer que ce que tu avales te fera passer tes effets plus vite pour ne pas être le lendemain dans un mauvais état est une bonne solution pour augmenter ton poids mais ce n'est plus ce que je veux.
- Je veux me remettre en forme, pouvoir un jour faire un marathon, mais avant on fera un 10km comme beaucoup
- J'en ai marre d'aller souvent à la benne à verre.
- Ça coute un bras de boire.
- Pour la première fois, il me semble que c'est le bon moment.
- Cette personne (je le citerai plus tard) sur sa vidéo m'a fait prendre conscience que le problème n'est peut être pas de se réguler, mais qu'après le premier verre, lutter pour ne pas en reprendre un second est plus difficile que de dire "je ne bois pas/plus". Que mon histoire avec cette addiction à énormément de similitude avec la sienne. Et que au final pourquoi pas moi?

Ma solution à moi, aura été de ne plus prendre ce premier verre qui entraine tous les suivants et me conduisent à chaque fois à une gueule de bois le lendemain.
S'en rendre compte comme tu le fais est un premier pas, tu vas y arriver.

Pierre