

ALCOOLIQUE À 35 ANS

Par [Profil supprimé](#) Posté le 05/10/2021 à 11h34

Bonjour,

J'ai découvert ce site il y a 2 semaines, j'ai lu beaucoup de fils de discussion et je me suis retrouvé dans tellement d'histoires...

J'ai 35 ans et je suis devenu alcoolique. Je bois beaucoup trop depuis plusieurs années maintenant et je ne sais même pas comment j'en suis arrivé là. J'ai commencé à boire régulièrement quand j'ai fini mes études, et que j'ai eu mon premier appartement.

Je rentrais chez moi le soir en étant content d'avoir réussi mes projets de vie et en planifiant les suivants et tout ça accompagné d'un verre de whisky. C'est devenu un rituel, quotidien et ce n'était qu'un verre au départ mais tous les soirs. Et avec le temps, le verre est devenu deux, puis trois puis plus vraiment de limite. À chaque fois que j'ai un événement qu'il soit positif ou négatif, alors ça devient une bonne raison pour boire.

J'ai calqué mon retour à la maison et mon comportement sur ce que l'on peut voir à la télé: un pichet de whisky synonyme de réussite ... c'est tellement médiocre!

Puis les sorties avec les copains, les verres de rhums sans limites, les retours à la maison complètement explosés et ce de manière régulière pendant plusieurs années. Alors que je buvais rien jusqu'à mes 25 ans.

J'ai essayé de limiter ma consommation en me disant chaque jour, ce soir je ne vais boire qu'un verre et pas plus, en me disant: "j'apprécie le bon whisky et le bon vin, allez je vais être plus sérieux et me maîtriser..." tu parles, à chaque fois c'est pareil. Je me réveille à 4h du matin explosé dans mon canapé avec une demi-bouteille qui est partie. J'ai déjà fait des pauses, parfois même d'un mois mais ça ne tient jamais, parce qu'à chaque fois je le vis comme une pause, et je sais que je vais reboire plus tard.

Je dois aussi dire que je n'ai jamais été très honnête avec moi-même...

La semaine dernière, je lisais les fils de discussions et je me suis dit que j'allais m'arrêter définitivement. J'ai tenu toute la semaine et ce week-end ce vieux réflexe du "je vais me maîtriser..." est revenu.

Seulement je sais que c'était la dernière fois pour moi. À partir d'aujourd'hui, je me promets que je ne m'empoisonnerai plus: plus d'excuses, plus de premier verre comme j'ai pu le lire plusieurs fois, je ne veux plus de ce poison dans ma vie, je ne veux plus me lever le matin avec cette haleine désagréable, ces maux de ventre et de tête, cet état nauséeux, ces tremblements qui m'accompagnent une bonne partie de la journée pendant que mon système nerveux se rétablit. J'ai une belle vie, j'ai un bon job, j'ai une maison, tout roule pour moi, je ne vais pas tout gâcher. J'ai ramassé toutes les bouteilles qu'il y a chez moi et je vais m'en débarrasser cet après-midi (je reviendrais pour confirmer tout ça) - Je suis déterminé, je ne peux plus laisser ce poison détruire mon quotidien.

Je vous remercie aussi tous autant que vous êtes car c'est en lisant toutes vos histoires que j'ai réalisé à quel point j'ai dégringolé - Et pour être honnête j'avais honte de venir écrire mon histoire ici même si c'est anonyme, je ne sais pas pourquoi. Je pensais pendant longtemps que je ça ne pouvait pas m'arriver à moi.

Merci à tous ceux qui vont me lire, je vous souhaite le meilleur.

20 RÉPONSES

Goeve - 05/10/2021 à 17h52

Sonow,

Comme toi, j'ai découvert les forums de ce site il y a quelques jours et j'ai lu des témoignages dans lesquels je me reconnais tellement...

Mais quand je vois aujourd'hui le tien, ça me déconcerte de voir à quel point notre parcours est similaire.

Ce forum je l'aurai intitulé de même, car comme toi, j'ai 35 ans et je suis alcoolique.

Pour ma part, il y a longtemps que je bois trop. Depuis le lycée où j'étais interne et où l'alcool était festif.

Arrivée dans le supérieur, je buvais déjà régulièrement seule.

Ensuite, la vie s'est installée... vie de couple... mon homme depuis l'époque ne boit que très peu. Moi j'ai continué et de plus en plus je buvais seule, les sorties se calment avec le temps.

Lui a toujours taché de me ralentir, en surveillant d'un œil ma consommation et parfois baissant les bras.

J ai maintenant une petite fille et j ai totalement arrêté de consommé alcool et tabac dès ma grossesse.

Je n ai jamais repris le tabac. Pour l'alcool, ça s'est fait progressivement.

Maintenant, je suis dans l'escalade. Je sens que je perds totalement le contrôle.

Je bois toujours le soir... l'appel de 18h et je tâche de rester soft jusqu'au coucher de ma fille.

Mais les sautes d'humeur se font régulières et sont exacerbées par la charge d'un enfant en bas âge.

Je sens aussi que mon corps est imbibé.

Je grossis.

Bref je sens qu'il est grand temps pour moi d'agir, mais je n'arrive pas à imaginer vivre sans alcool.

J ai pourtant déjà su arrêter complètement...

Profil supprimé - 06/10/2021 à 10h58

Bonjour Goeve,

Merci pour ta réponse et ton témoignage. Je pense que le fait que tu aies su arrêter pendant ta grossesse montre que tu peux le faire de nouveau. Je dirais pour ta fille, pour ton mari et donc pour toi, pour ne pas gâcher ta vie.

Je pense que c'est cette chose qui m'a frappé dans toutes ces discussions: on voit des personnes qui ont réussi à arrêter parfois avant les dégâts, mais beaucoup trop ont perdu beaucoup. La première perte est bien sûr sa santé physique, puis moral, mais aussi tous ce que l'on a construit.

C'est ma motivation aujourd'hui: j'ai bossé dur pour arriver où j'en suis, et je ne veux pas tout gâcher.

Hier j'ai pris le temps de jeter toutes mes bouteilles, comme signe de rupture. Je m'interdirais dorénavant d'en acheter (je n'irais plus faire les courses seul dans un premier temps) et je vais éviter pendant un temps les sorties qui sont "à risque".

Je reviendrais ici aussi régulièrement pour donner des nouvelles, ce sera un peu un checkpoint de mon avancement.

Je te dirais aussi que je ne veux pas me poser la question de savoir comment sera ma vie sans alcool: avec ce n'est pas vraiment vivre...

Sois forte, regarde ce qui t'importe vraiment mais ne te culpabilise pas, ne regarde pas en arrière (on le fait tous et c'est inutile): tu y arriveras et appuie-toi sur ton mari qui saura certainement te supporter dans cette épreuve.

RK_Satie - 08/10/2021 à 10h38

Bonjour Sonow et Goeve,

Je suis dans vos âges et dans la même situation que vous avec une famille adorable, un travail qui me plaît, mais une consommation excessive et incontrôlable. De mon côté je m'attelle aussi à arrêter, avec plus ou moins de succès.

Votre démarche est super et vous allez vite voir tous les bénéfices que vous en tirez.

Alors je vous souhaite une bonne route dans votre voie et j'espère lire vos témoignages prochains.

Profil supprimé - 11/10/2021 à 14h56

Bonjour RK_Satie, Bonjour Goeve,

Nouvelle semaine qui commence pour moi, après une abstinence complète depuis mon dernier message.

Ça fait du bien d'enfin sentir son esprit plus serein, et pour l'instant pas de sensation réelle de manque. Je me sens bien mieux.

Je pense à tous ces effets positifs (même si ce n'est qu'un début) et ça me motive pour la semaine qui s'annonce.

Le plus dur à mon sens est de remplacer ces moments d'apéro pour ne pas être tenté. Et bien sûr c'est beaucoup plus facile quand il n'y a rien n'a consommé 😊.

Bref tout ça pour dire que rien n'est possible tant qu'on ne démarre pas. Ce sera peut-être difficile mais je crois que le seul déclencheur c'est de démarrer. Pour ma part me débarrasser de toutes mes bouteilles sans exception m'a fait l'effet d'une bouffée d'air. Je vous apporte tout mon soutien également et j'espère avoir des nouvelles bientôt.

Bon courage à vous! et belle semaine.

Lyna11 - 20/10/2021 à 20h03

Où en êtes-vous Sonow, Rk et Goeve?

Profil supprimé - 21/10/2021 à 11h47

Salut Lyna11,

Disons que ce n'est pas facile tous les jours, mais ma boisson apéro se limite maintenant à un perrier citron. J'évite de trop y penser et j'arrive pour l'instant à me tenir à mes décisions. Je suis assez content de voir que j'ai posté le premier message il y a 15 jrs maintenant. Au début je comptais les jours mais c'est une très mauvaise idée (en tous cas pour moi). J'avais l'impression de ne pas avancer. Maintenant je cherche surtout à être actif pour ne pas avoir le loisir de penser à prendre un verre. Et pour l'instant ça marche. Et je dois dire que ça fait du bien: je me sens beaucoup mieux il n'y a pas photo...

Et toi tu veux en dire un peu plus sur ta situation ?

demoiselle89 - 21/10/2021 à 16h40

Bonjour goeve
Comme je me reconnais dans tes écrits ! Incroyable
J'essaye moi aussi de réduire ma consommation car l'arrêt complet me fait peur je n'y suis pas encore prête
Je buvais 8 verres minimum de rosé par soir sous les yeux de mon fils la honte....
J'ai réduit à 5 depuis une semaine et je vais tenter de retirer un verre par semaine pour atteindre je l'espère les zéro alcool un jour....
Mais même avec 5 verres j'ai l'impression de me coucher à jeun juste un cauchemar pour trouver le sommeil
Et toi ou en es tu depuis 3 semaines?

RK_Satie - 22/10/2021 à 08h45

Bonjour Lyna11, Sonow, Goeve et demoiselle89,

Pour ma part les choses vont très bien. Une reconsommation abusive de 4 jours au début du mois après un gros mois d'arrêt complet, et je suis retourné dans l'abstinence. Chose importante, c'était beaucoup plus facile de ne plus reboire la seconde fois, car mes mécanismes sont déjà en place et tout le monde est au courant de "mes problèmes d'estomac" 😊.

Sur le positif, la je sens vraiment un décrochement. Je ne pense plus vraiment à cette sobriété. Je ne suis plus omnubilé en fin de journée par le fait de me dire, il faut que je tiens. Du coup, je pense également moins à vous (à tort!). Sur le plan physique en tout cas c'est incroyable la différence: j'ai repris le sport, perdu du poids, remis des vêtements qui étaient trop petits, je me regarde dans le miroir, je fais des trucs le soir... Donc je pense que j'ai franchi un cap.

Affaire à suivre!

Je vous souhaite à tous et à toutes une bonne route dans cette aventure.

Goeve - 28/12/2021 à 07h39

Je reviens ici car je n'ai pas fait beaucoup d'effort depuis mes derniers posts...
Je sens que mon système nerveux ne supporte plus les excès, je me trouve trop grosse.. je pense que mes problèmes d'alcool commencent à se voir sur mon corps... bref il est temps d'agir et pourtant je manque de volonté et ça me fait honte finalement

Lyna11 - 29/12/2021 à 18h14

Bonjour Goeve,

Arrête de te flageller, souvent la volonté ne suffit pas...cette saloperie est juste plus forte que nous...peut-être que tu as besoin de plus d'aide ou alors peut-être que tu es en train de faire le cheminement nécessaire pour pouvoir arrêter.
Lors de mes dernières cuites il y a un an...mon corps était bouffi par l'alcool (je le vois sur les photos maintenant), j'étais déprimée ou agressive...il a fallu LA cuite du siècle, mon bouquet final pour que le choix d'arrêter de boire s'impose comme la seule solution.
Je te souhaite de belles choses pour la suite mais ça ne marchera que si tu es bienveillante envers toi-même.

Force et courage

Trekk44 - 01/01/2022 à 09h52

Bonjour à tous et bonne année,

Quelle soit l'année de l'abstinence pour vous, car pour sûr c'est l'unique moyen de se débarrasser de ce fléau qui est l'alcool. Pour nous incapables de se raisonner face à un verre puis deux, vous savez la suite... Si vous êtes sur ce site c'est qu'il y a déjà une bonne prise de conscience sur votre rapport à l'alcool, le chemin va être tortueux. Il faut donc une grosse motivation, et une grosse prise de conscience pour un arrêt définitif. Je l'ai eu il y a maintenant 1 an et un mois à 35 ans. Plus une seule goutte et toujours un jour à la fois. Souvent, cette addiction cache un mal-être en nous, il faut savoir où en tout cas essayer de comprendre pourquoi nous sommes devenus alcooliques. Manque de confiance en soi, peur de l'échec, se croire plus attrayant meilleur quand on a bu. Peur d'être juste soi-même, avec ses craintes, ses hésitations ? Pour ma part j'ai fait une grosse introspection sur moi-même, et le jour où j'ai arrêté l'alcool, je me suis dit : c'est quoi ton avenir, c'est ça que tu veux ? Des week-end à me bourrer la gueule, à être au fond du seau les lendemains, à culpabiliser à outrance ? Mourir dans quelques années ? Avoir fait t'en d'efforts pour tout foutre en l'air ? 35 ans la vie est devant vous, ne baissait pas les bras et surtout croyez en vous. Certes il y a des aides diverses, mais seul vous pourrez le faire. Ce site est un tremplin, à vous de faire le reste. L'arrêt n'est pas simple, trouver d'autres occupations à l'heure de consommation. Petit à petit

vosre cerveau va se délocaliser sur cette tentation, et le temps fera le reste. Et il sera ravi des jours sans alcool, des petites victoires de soirées passées sans lui (hier soir par exemple, entourés que de buveurs), je suis parti à 2h30 du matin en voiture et à jeun. Je me disais hier en rentrant, voilà une satisfaction, ne pas conduire bourrer, serein et ce matin 9h45 je vous écris au lieu de cuver dans mon lit. Soyez fort pour vous avant tout, le faite pour vous, et ne le voyez pas une contrainte mais comme une libération totale de ce qui est devenu pour nous un poison, un poids trop lourd à supporter physiquement et mentalement. Il vous faudra réapprendre ou apprendre qui vous êtes réellement. Pas évident, mais au moins vous serez honnête avec vous même et dans vos prises de décisions.

Bonne année encore une fois. Croyez en vous !

Profil supprimé - 04/01/2022 à 17h04

Bonjour à tous,

Je vous souhaite une excellente année 2022 et comme dit par Trekk44, qu'elle soit l'année de l'abstinence et du retour à une vie normale.

Une vie normale parce que lorsque l'on boit au point de détester cette haleine le matin, ce n'est pas une vie normale. Lorsque l'on n'arrive plus à se souvenir de la soirée passée et cela quotidiennement, alors ce n'est pas une vie normale. Quand on regarde sa femme (ou son mari) en disant pour la 42 ème fois: "je te promets que ça n'arrivera plus" et qu'on se retrouve tout seul dans le canapé à 4h du matin et elle/lui endormi(e) dans la chambre, ce n'est pas normal, la liste est longue: les maux de ventre à répétition, les tremblements le lendemain qui dure toute la journée, les euros qui passent dans toute cette bêtise... pour sur: l'abstinence est la seule arme.

Voilà depuis octobre dernier que j'ai cessé de consommer de l'alcool (plus rien du tout) et je ne me sens que mieux au quotidien: je me redécouvre, je refais du sport régulièrement, j'ai de nouveau projet avec ma femme et pour la première fois depuis 10 ans, j'ai passé des fêtes de fin d'année totalement sobre! ce sera ma victoire de 2021/2022. C'est une bonne sensation.

Je pense qu'il est primordial de déculpabiliser de cette période ou l'on se sent plus bas que tout. Se faire des reproches en permanence ne change rien et surtout ne changera pas ce qui est déjà arrivé.

Aujourd'hui, je peux aller faire mes courses seul sans être tenté de nouveau d'acheter ce poison qui nous détruit, qui nous transforme au premier verre. Je ne me pose plus de question du genre: pourquoi je n'arrive pas à me contrôler; c'est juste pas fait pour moi voilà tout, inutile d'insister. Je sais que rien n'est jamais gagné, que je dois rester concentrer encore et garder cette ligne de conduite qui me va bien, c'est d'ailleurs pour cela que je reviens écrire un peu ici.

Voilà j'espère que vous arriverez à passer cette étape aussi et à constater à quel point la vie sans alcool nous fait du bien (du vrai bien). Et rappelez vous: il est inutile de culpabiliser, le vrai moyen c'est d'arrêter complètement.

Bon courage à tous et très bonne année 2022.

Goeve - 14/04/2022 à 09h29

Lyna11,
Je n'avais pas répondu à ton message du 29 décembre, car la volonté de m'en sortir me manquait.
Plus de 3 mois après, j'ai trouvé peu à peu le temps et la motivation de faire du sport.
Je cours 3 fois par semaine et de la gym les autres jours.
J'ai bu malgré cela, mais je ressens peu à peu que l'alcool et le sport ne font pas bon ménage... je pense que cela vient de déshydratation accentuée par les 2 activités couplées...
Tout ça pour dire que j'ai beaucoup bu le week-end dernier... et là j'ai eu d'importants vomissements pendant 3 jours.
Je n'ai rien pu avaler, même de l'eau.
Je savais au fond de moi la raison. Que ce n'était pas une gastro.
Je n'étais pas en état de voir mon médecin habituel, alors j'ai pris un médecin sur Qare... j'ai osé lui dire la vérité, ce que n'aurait pas fait avec mon médecin traitant. Que je buvais...
Elle m'a dit d'écouter cette alerte, cet appel à l'aide de mon corps.
Je vais essayer de profiter de cette période d'abstinence et d'une semaine de vacances pour perdre toutes ces mauvaises habitudes.
Merci à tous,
Et vous où en êtes vous ?

Lyna11 - 15/04/2022 à 21h12

Bonjour Goeve,

Je suis contente d'avoir de tes nouvelles, oui ton corps essaie de te dire quelque chose probablement...peut être que maintenant tu es prête. Ce qui m'a beaucoup aidé c'est d'aller voir des témoignages d'hommes et de femmes qui buvaient qui ne le font plus mais qui vont très bien. Je comprends parfaitement le fait de ne pas vouloir en parler à son médecin, moi je venais sur ce forum et d'ailleurs je viens toujours en pèlerinage pour ne pas oublier pourquoi. 15 mois plus tard je n'ai jamais été aussi heureuse promis!

Je ne suis plus bouffie, j'ai une belle peau, j'ai l'impression d'avoir gagné 10 ans, j'ai une énergie de dingue, une envie de tout apprendre, de profiter vraiment de la vie, je me suis découverte...j'apprends à me connaître, à me respecter....ça paraît peut être trop mais c'est juste ce que je vis...il y a eu et il y aura encore des pleurs quand un soubresaut de mon ancienne vie refait surface..entendre quelqu'un commander un Spritz en terrasse.... et trouver la vie injuste pendant 5 minutes ...après je me rappelle que les trois ou quatre verres suivants m'auraient au minimum rendue ridicule ... me rappeler que je me réveillais la nuit après avoir cuvé en me sentant tellement coupable, que ma santé m'inquiétait, que mon visage était marqué que je m'énervais pour rien et le regrettais de suite ...bref c'est ça pour moi aujourd'hui un Spritz en terrasse ! Alors vive les cocktails sans alcool et la bonne humeur de bon matin. Je crois qu'être fier de soi n'a pas de prix...

Alors je te souhaite de trouver la bonne façon pour toi mais surtout sois indulgente avec toi même comme tu le serais avec les autres.

Lordess - 10/10/2023 à 16h16

Bonjour, je tombe sur ce fil et tout me touche, seulement je me sens dans une pire situation...

J'ai 33 ans, et je me suis tellement menti à moi-même et aux autres que je ne sais pas bien comment cela a commencé. Certainement ma première bière a 15 ans (qui m'a fait vomir) pour faire " comme les autres"... j'étais bien plus dans le cannabis, mais ma jeunesse festive m'amenait également à boire à outrance...

Étant à 19 ans en couple, nous avons arrêté le cannabis dans le but d'avoir un enfant, à 23 ans me voilà papa. Une maison, un super job, la vie roule! Seulement les émotions positives comme négatives commencent avec un verre pour les calmer. Tout va bien je m'occupe de ma fille en rentrant du travail, de 12 à 19h jusqu'à ce que sa mère rentre. De mon souvenir je ne buvais plus qu'un verre pour fêter la journée de labeur.

3 ans plus tard, j'apprends que je me fais tromper, incroyablement en colère je déménage, et m'occupe éperdument de ma fille et de mon travail sans me soucier ni d'alcool ni de drogue. Je me sens frais. Je rencontre alors une femme, je tombe amoureux. Elle boit beaucoup. Un soir alcoolisé on s'énerve et je me porte un coup de couteau à la gorge... le seigneur m'a sauvé ; 28 points de suture.

Mais la suite est encore pire... je vais conscrir mon histoire ;

27 ans: psychiatrie durant 3 semaines; je trouve le moyen de sortir en cachette pour boire. Je me retrouve chez mes parents qui veulent prendre soin de moi, mais je leur mens... j'apprends un matin que je suis convoqué au tribunal, je n'aurai plus ma fille que 2h / 2 semaine.

Je me prends en ville la pire cuite de toute ma vie, je reprends le volant et arrive en sens inverse une voiture qui me percuté. Bizarrement je retrouve mes esprits ? (mon tort était d'être soul dixit la police, aucun dommage humain) j'affronte la police et les pompiers qui voulaient m'emmener, j'en mets trois au tapis... j'écoppe de 5 ans de sursis et 15k€ d'amende...

J'aimerais écrire la suite mais l'angoisse me monte, j'écris trop et parle trop, cela me donne l'envie de boire... je terminerai plus tard

StopSTP - 10/10/2023 à 21h47

Bonsoir à tous

Je tombe par hasard sur ce fil....et j'ai honte mais tellement honte.

Je suis parent de 2 enfants et tout les soirs depuis au moins 2 ans je bois....ou avec mon conjoint ou désormais seule...et mes enfants sont à côté pas loin, jouent...

Au début c'était des despes, après du rose et maintenant je peux menfiler 6 bières de 33cl en très peu de temps. Vient cette heure où je rentre du travail, récupère mes enfants, et c'est comme si le réveil sonnait : "c'est l'heure"

Ce week-end c'était grosse bringue, alcool à gogo, pleins d'amis, vous connaissez...il n'y a pas eu que ça...j'ai consommé un peu de drogue, et je vous raconte pas mon état de ce mélange le lendemain !!!! Impossible de tout. Heureusement que mes enfants étaient gardés.

Depuis je n'ai rien bu...mais j'y pense du matin au soir...je me suis dis aujourd'hui, tiens c'est bon hier j'ai pas bu alors je vais me boire un petite bière aujourd'hui...mais non car je ne sais pas boire qu'une seule bière...il m'en faut encore et encore...jusqu'à limite avoir la tête qui tourne et aller me coucher. Je reste raisonnable jusqu'au coucher de mes enfants et après c'est parti ! J'ai tellement honte, je ne sais pas comment j'en suis arrivée là....au début c'était une, après 2 et après vous connaissez la suite....

Je ne sais pas comment me sortir de là dedans...j'espère tenir...courage à tous

Ça fait déjà du bien d'écrire ce que l'on a sur le cœur

Goeve - 11/10/2023 à 10h08

Bonjour Lordess et StopStp, et aux autres contributeurs,

Merci d'avoir contribué à ce fil. Je ne m'étais pas reconnectée depuis bien longtemps et j'en étais venue à oublier que j'avais commencé ma démarche depuis déjà 2 ans...

Bien évidemment je suis toujours alcoolique.

Depuis 2 ans donc, j'ai essayé par moi même de m'arrêter, je tenais parfois 1 semaine... et je rebusais parfois peu, mais souvent ça me reconduisait à de gros conso régulières.

En janvier 2023, constatant que seule, je ne m'en sortais pas, j'ai consulté un addicto. Je ne suis pas très médicament, j'ai refusé les traitements intensifs. J'ai d'abord commencé par 55 jours d'abstinence. Puis j'ai été conviée à un apéritif, je n'ai pas su refuser la coupe de champagne et quelques temps après, la machine était relancée.

Il faut savoir que l'alcoolisme est progressif, donc même après une période d'abstinence, on retombe de suite aux quantités que l'on avait abandonné...

Depuis juillet environ, j'ai choisi d'arrêter le suivi médical et j'ai intégré un groupe de parole. Je travaille maintenant sur le mental pour ne plus subir l'abstinence et vivre bien sans alcool.

J'en suis à bientôt 55 jours de nouveau !! Et vous venez sur ce fil et m'offrez l'occasion de vous confier mon expérience.

Merci à vous, revenez si vous souhaitez échanger. C'est très important de se savoir compris par ses pairs. Les groupes de paroles sont là pour ça. Tout repose sur l'échange.

Mathilde83 - 11/10/2023 à 10h43

Bonjour à tous,
je me reconnais dans vos témoignages, il y a longtemps que je bois quotidiennement, beaucoup, et aujourd'hui j'en ai marre, je ne veux pas forcément arrêter totalement l'alcool mais je ne veux plus avoir l'impression que c'est l'alcool qui me gère, comme si je n'avais pas le choix, j'ai parfois l'impression d'être obligée de boire, pour me détendre, pour dormir, pour me motiver...alors qu'au fond c'est l'inverse, je le sais! J'ai trop honte pour en parler à mon entourage, à mon médecin, même à mon psy, l'anonymat de ce forum m'aide à franchir cette 1ère étape, qui est de m'avouer à moi-même que ma consommation d'alcool est devenu un réel problème. Voilà, je ne sais pas ce que j'attends de ce forum, mais j'ai l'impression d'avoir franchi un 1er pas, après des années de consommation excessive, c'est déjà ça...
Bon courage à tous!

Jphilippe - 22/10/2023 à 19h30

Idem que vous, après le travail je bois et le week end aussi, j'ai 2 enfants pourtant, un job stressant mais qui me plaît quand même, bref j'essaie de stopper et j'ai déjà essayé 2 semaines d'abstinences mais je replonge. Je fais du sport pourtant mais l'alcool est mon meilleur ami, celui qui me comprend. Quand je bois le stress s'en va et je respire à nouveau. Seul les témoignages de gens qui sont dépendants de l'alcool me rassurent car je ne me sens éjecté de cette société ou je n'arrive pas à m'adapter malgré les efforts.

Nanoué - 22/10/2023 à 23h23

Bonsoir

Je découvre cette discussion par "hasard" : j'ai cherché à en savoir plus sur le sevrage et j'ai eu 35 ans... Du coup ça m'a fait tilt !! J'ai commencé à boire seule à 22 ans, modérément puis plus en soirée et encore plus, j'ai fini dans des états lamentable. J'ai connu des longues périodes sans ou peu d'alcool mais depuis quelques mois c'est devenu de plus en plus régulier jusqu'à vendredi. Où j'ai bu, beaucoup, trop et quand mon compagnon est rentré de sa nuit de boulot à 5h... Il a retrouvé un 'déchet' et on s'est bien engueulé. On a bien discuté il m'a fait comprendre que j'avais besoin d'aide, difficile d'accepter qu'on est malade... Mais c'est cette cuite m'a fait un électrochoc. Je connais pourtant les ravages de l'alcool ayant eu un père alcoolique. Hier soir je n'ai pas bu et ce soir j'ai du mal à m'endormir, je me suis promis de me soigner, car de beaux projets en vue. Et l'alcool risque de tout détruire. Je dois aller voir mon médecin vendredi prochain et j'ai peur de lui en parler, je ne sais comment aborder le sujet

Prenez soin de vous
