

ALCOOLISME , SCHÉMA RÉPÉTITIF

Par [Arno62](#) Posté le 18/06/2022 à 12h52

Bonjour.

J'ai 36 ans je suis un homme. Je vis en suisse je suis expatriés ici depuis 10 ans...je n'avais déjà beaucoup en soirée avant de venir ici pendant les études. Je bois comme beaucoup le vendredi soir, une fois par semaine., Enfin ça c'était avant. Depuis quelques temps ça empire.

Depuis quelques mois je suis au fond du trou. Chaque week End depuis presque deux mois je en fais que dormir car je décuve du vendredi. Ma journée où je ne travaille pas en semaine Aussi, si c'est le mercredi je vais au bistrot le mardi soir et mon jour de congé est fichus.

Voilà comment ça se passe. Je sort du travail et sur le chemin du retour pour prendre mon train je vais au bar , car je ressens une profonde solitude ici, je n'ai presque pas d'amis, ma famille est loin et pour eux je suis en bonne santé et je n'ai pas de problèmes malgré que j'ai envoyé plusieurs signaux et que j'en ai parlé à mes soeurs...

Je bois donc dans ce bar ou un autre , je parle avec des gens et là après les problèmes commencent...j'ai des black out , je ne me souviens pas a qui j'envoie des messages , parfois je ne me souviens même pas du trajet en train qui prend 45 minutes pour rentrer dans ma ville de résidence !

Ensuite ça peut déboucher sur une consommation de cocaïne (chose que je ne consomme et achete jamais si je n'ai pas bu, ça ne me viens jamais à l'idée quand je suis sobre)

Ensuite les lendemains sont horribles, je peux passer deux jours à dormir.

J'ai vue un médecin , j'avais essayé selincro mais le médicament a des effets secondaires et puis de toute façon je ne pense pas a le prendre en soirée.

J'ai essayé l'hypnose, j'ai pas encore vue de Psy ou d'addictologue.

La semaine dernière j'ai raté deux jours de travail ça j'ai bu en semaine...

Ce schéma répétitif qu'est d'aller au bar et me dire que cette fois je vais gérer , je vais rentrer peu alcoolisé et le lendemain ça ira se répète chaque semaines...a chaque fois je perd avec l'alcool.

Pourquoi je fais ça ? Pourquoi je continue à boire ?

J'ai besoin de parler dans les bars , ma solitude et me manque d'affection et mes anciennes relation amoureuse ici qui n'ont rien donné y sont bien sûr pour quelque chose...

Mais j'aimerais m'en sortir maintenant, reprendre une vie saine, arrêter de boire et avancer.

A mon travail ils commencent à le savoir. Ils veulent pas m'enfoncer au contraire

Je suis un peu désespérée, ma vie n'a plus de sens je travail la semaine et je dors les jours de congés, ainsi est ma vie , de plus je perd de l'argent , la santé, ma dignité, je vis avec du stress car j'ai peur des réactions des gens, de la honte, de la culpabilité. Tout ceci doit s'arrêter.

Sinon je n'achète jamais d'alcool en faisant les courses, je ne bois pas aux repas, ni le soir de la semaine...par contre je connais personne autours de moi qui bois comme moi chaque week End a se mettre dans ces états horrible et tortueux.

Que faire ? J'aimerais Poster ce message ici aussi pour mettre un engagement envers moi même des la semaine prochaine. Ne plus aller dans ces bars , je ne veux plus boire , cela ne me convient plus....

je ne pense pas être dépendant physique mais psychique.

Merci pour votre écoute.

2 RÉPONSES

[ddaniele](#) - 22/06/2022 à 11h01

Bonjour Arno62,

J'entends que ton alcoolisme est vraiment en lien avec la solitude. Tant mieux si tu ne bois pas chez toi, en semaine, c'est toujours ça de gagné! Un conseil lié à mon vécu : ne commence pas...

Ne peux-tu pas t'inscrire à une assoc de ta ville qui proposerait des sorties (ça existe encore "on va sortir?"), des sites de rencontre? pq ne pas faire du sport collectif ou en salle fitness pour rencontrer des gens?

En effet, je pense que ta dépendance est stt psychique, c'est ta solution pour ne pas être seul, pour oublier la solitude en tt cas, mais cette dépendance prend autant de place que la physique.

Dis-nous ce que tu aimes faire (aimerais), ce qui pourrait t'occuper les week-ends?

Bonne journée à toi

Danièle

Arno62 - 22/06/2022 à 22h17

Bonjour ,

Je répond je suis très mal ce soir. Je n'ai pas dormi la nuit précédente et demain je vais au travail. Debout 6heure... J'ai bu comme c'est pas permis c'était la fête de la musique et j'ai fini avec de la cocaïne en grande quantité...

Les deux jours qui vont suivre vont être très difficiles.

Pour répondre au message précédent je m'intéresse à plein de chose mais ça m'aide pas, l'alcool prend toujours le dessus.

J'aime la vidéo c'est mon métier, l'informatique, faire du footing, plein de choses mais ça m'aide pas .

Là je suis en train ne de me dire que je devrais quitter mon travail pour rentrer en cure de désintoxication. Quand je suis dans cet état et que le lendemain je dois gérer des horaires et le travail, ma vie est devenue un enfer.
