

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### EMBRUMÉ TOUS LES SOIRS

---

Par **Mati31** Posté le 23/10/2023 à 05h47

Bonjour, je viens de m'inscrire sur le site. Difficile de trouver les mots, je suppose qu'ouvrir les yeux c'est déjà pas mal. J'aimerais savoir si d'autres personnes sont dans cette situation : je bois tous les soirs une bouteille de vin et un peu plus les soirs de week-end. J'en ai besoin pour m'endormir sans ressasser, je suis très stressé. Du coup je me couche tôt et me réveille tôt également. Je suis fatigué pendant la journée, mais je m'efforce de bien travailler, et quand je rentre le soir j'ai toujours cette envie de commencer à boire le plus vite possible, vers 18h.

Je me sens nul, je suis en couple avec une femme géniale et ma fille de 9 ans l'est tout autant. Je gâche beaucoup de moments passés avec elles à cause de la fatigue provoquée par une conso quotidienne. J'ai l'impression de passer à côté de ma vie.

J'aimerais arrêter cette conso morbide, mais j'ai le sentiment que je redeviendrai stressé et pénible pour mon entourage.

Mati.

### 7 RÉPONSES

---

**Rina** - 23/10/2023 à 09h26

Bonjour,

Je vais parler en tant que compagne de quelqu'un qui a le même comportement que vous.

Vous ne deviendrez pas stressé et pénible. Vous redeviendrez juste vous même. Mon conjoint boit beaucoup tous les soirs et je trouve que la situation devient insupportable.

Cela le rend léthargique, indifférent, distant.

Je serai si heureuse qu'il arrête mais malheureusement, il n'en a pas envie.

Les enfants et moi le regardons s'enfoncer dans cette autodestruction sans rien pouvoir faire.

Vous avez conscience de votre problème, c'est merveilleux pour vous, essayez d'arrêter tant que c'est possible et que vous en avez envie !

Votre entourage ne pourra qu'être heureux pour vous

---

**Mati31** - 23/10/2023 à 13h16

Bonjour Rina,

Merci beaucoup pour votre témoignage. En effet, il faut ouvrir les yeux et c'est un combat difficile. Que j'ai envie de mener pour mes chéries. De mon côté, ma femme voit que j'ai un problème avec l'alcool, mais elle n'y fait que peu allusion.

De votre côté, je vous trouve courageuse de lui en parler et j'espère que votre mari pourra être sincère concernant sa consommation morbide. J'ai 43 ans et j'aimerais profiter de la vie avec un regard nouveau.

---

**cielbleu** - 23/10/2023 à 15h45

Bonjour Mati31,

en ce qui me concerne j'ai pu constater que la consommation quotidienne d'alcool augmentait considérablement mon état de stress et d'anxiété. J'ai mis du temps à me rendre compte que c'est ma consommation quotidienne qui était responsable de mon état anxio-dépressif. Depuis que j'ai arrêté, mon état psychique s'est largement amélioré. Les difficultés du quotidien existent, certes, mais je suis capable d'y faire face sans péter un câble. Avant, un rien me faisait stresser.

On s'imagine souvent que l'arrêt va nous rendre dingue, alors que, passés les premiers jours, on retrouve un mieux-être qu'on n'aurait pas soupçonné. Je te souhaite bon courage et n'hésite pas à te faire aider par un professionnel ou par un groupe de parole.

---

**Mati31** - 24/10/2023 à 08h31

Bonjour "ciel bleu", merci pour ton témoignage et ton soutien. Effectivement, avec la fatigue causée par l'alcoolisme chronique je suis moins performant de façon générale et cela cause du stress aussi. Tu as arrêté complètement de boire? Est ce que tu as fait appel à un professionnel ?

---

**cielbleu** - 24/10/2023 à 18h15

Bonjour Mati31,

oui j' ai arrêté depuis 6 semaines et je suis suivie au CSAPA de ma ville par un psychologue et j'ai été aujourd'hui, pour la première fois, dans un groupe de parole. Ca fait du bien.

Mon corps a repris instantanément de l'énergie après l'arrêt.

---

Aujourd'hui quand je vais faire une marche de 30 minutes, mon corps n'est plus aussi lourd qu'avant, je me sens légère. J'ai retrouvé le plaisir de cuisiner, d'aller au marché le samedi matin. Plein de nouveaux plaisirs qui me "nourrissent". Le soir, je suis fatiguée de mes activités et surtout je ressens un grand sentiment de satisfaction.

J' y gagne tellement que c'est ce qui me motive à ne pas replonger.

---

**Mati31 - 26/10/2023 à 09h25**

Bonjour, et merci pour votre témoignage. Félicitations pour ce que vous entreprenez, ça donne des ailes de vous lire. C'est surtout le soir qui me fait peur, peur de ne pas pouvoir dormir surtout, même si le sommeil est perturbé par l'alcool.

Votre sentiment de satisfaction, j'espère le partager un jour...

---

**cielbleu - 05/11/2023 à 18h45**

Bonsoir Mati31,

Comment vas-tu?

Où en es-tu dans ton cheminement?

---