ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# LA DÉCHÉANCE

Par EnemyMind Posté le 12/11/2023 à 08h06

Bonjour a tous.
J'ai 31 ans et au moins 10 ans d'alcoolisme dont je ne suis pas fier loin de là. Pour mettre un contexte, je ne bois que des bières de clochard à 14 degrés jusqu'au blackout et coma éthylique.. trop souvent. Je suis aussi hypersensible et je peux être vite bouleversé par ce qui ce passe et l'alcool me permet de "m'effacer ", ne plus être .
Au moment même ou j'écrit je suis sous l'emprise de l'alcool (grosse gueule de bois). J'ai des diplômes, un boulot, et une vie honorable en sois, mais je sombre dans l'alcool. Je bois sans pouvoir m'arrêter, même vomir ne me fait pas arrêter. Je me réveil avec des gueules de bois de malade, j'observe autour de moi si je n'ai rien cassé ou si je ne me suis pas blessé ( c'est déjà arrivé ou je me réveil l'arcane ouvert suite a une chute). C'est arrivé a ce stade, je déteste ca et malheureusement j'ai déjà attenté a ma vie, en partie a cause de ce problème. Je pleure souvent, j'ai mal, mais j'ai du mal a en parler car j'ai peur de faire de la peine a mes proches. J'ai perdu le gout de la nourriture, le plaisir de mangé, ca me touche autant plus que je perds du poids. L'alcool et ma bonne descente ma permis de rencontrer des gens bien, buveurs aussi mais responsable. Aujourd'hui je pense qu'ils ne cautionneraient pas mon addiction abusif et destructeur. J'ai réellement envie d'arrêter et de vivre ma vie avec passion mais je n'y arrive pas, le manque prend trop souvent de dessus, comment passer une soirée sans boire , je m'y suis trop habitué. En couple je ne cache pas ce problème et informe ma partenaire que je suis alcoolique, quand ca se passe bien et que j'ai le cœur et l'esprit apaisé je ne ressent pas l'envie de boire, mais l'alcool refait toujours surface et une soirée peux devenir une semaine, un moi. Je suis prédisposé à l'addiction de part mon vécu et j'en suis conscient, j'aimerais changé la tendance mais je n'y arrive pas et ca me fait mal ce constat. Je vous raconte tous cela sans attente, je me suis réveiller avec l'envie d'en parler et échanger avec des gens qui vivent la même chose ou qui sont sortie de cet enfer.

## 1 RÉPONSE

**continuer - 13/11/2023 à 10h58**

Bonjour,

Tout d'abord ce n'est pas votre faute. Vous êtes malade. Car c'est bien une maladie qui s'installe insidieusement. Le cerveau n'a plus de dopamine mais uniquement la molécule alcool et c'est plus fort que vous. Vous ne pouvez pas faire autrement.

Surtout ne pensez pas que c'est irréversible. La première chose à faire VRAIMENT c'est d'aller dans un CSAPA (anonyme, gratuit). Là bas vous allez rencontrer médecin, psy, groupes de parole. Il faut commencer quelque part. Ensuite envisager une cure. Moi je ne voulais pas faire de cure et j'ai fini par comprendre que je n'avais pas d'autre solution. Cela permet de comprendre, de se questionner, de se relever. Ensuite, il faut continuer à faire un travail sur soi, mais je vous assure que cesser de boire est possible !

Votre vie va radicalement changer. Confiance en vous, fierté, force. Vous avez le courage nécessaire en vous, n'en doutez pas. L'alcool nous détruit tellement psychologiquement et physiquement qu'on pense que c'est foutu, qu'on n'y arrivera jamais. C'est faux. Vous seul avez les ressources en vous. Si vous en avez marre, c'est le moment. Je vous assure que votre vie peut totalement changer. Il vous faudra de la patiente et du courage, mais vous êtes jeune. Commencez doucement. Faites vous aider par des professionnels. Seul c'est impossible.

De tout coeur avec vous.