ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

IL EST TEMPS

Par blondinette Posté le 13/12/2023 à 04h43

Il est temps d'oser le dire: je suis alcoolique! Ce mot qui fait peur, même aux autres… on se rassure comme on peut en se disant qu'on n'est pas physiquement dépendant, et dans les faits, on parvient, effectivement, à passer plusieurs jours sans boire et sans signe de manque… mais on n'en est pas moins alcoolique!

Je suis une femme de 44 ans et ça fait bien longtemps que je me dis que j'ai un souci avec mon rapport à l'alcool et que je devrais y remédier, mais j'ai toujours manqué de courage!

Aujourd'hui, j'ai décidé de l'avoir ce courage, et pour m'en donner encore un peu plus de demander l'aide de mon mari!

L'alcool a, bien sûr, toujours été présent: lors des sorties, des dîners entre amis, et de temps en temps une bière en rentrant du boulot… jamais seule. Parfois des soirées très très arrosées mais toujours dans un cadre festif.

Il y a une dizaine d'année, après mon divorce, j ai commencé à aussi prendre un verres seule le soir de temps en temps.

Lorsque j'ai rencontré mon mari actuel et que nous nous sommes installés ensemble, j'ai commencé à, parfois, lorsque j'étais seule la journée à la maison prendre une bière: synonyme de détente et de liberté dans une période très stressante professionnellement.

Je pense que c'est là que la descente aux enfers a débuté: je contrôlais toujours ma consommation en public, mais j'ai pris l'habitude de me « lâcher » quand j'étais seule… mon mari étant régulièrement absent le soir, les occasions étaient nombreuses et je me suis mise à les saisir de plus en plus régulièrement!

Aujourd'hui, quand je suis seule à la maison en journée, j'en profite également pour boire! Je vais acheter des bières et me débarrasse des vidanges avant que mon mari ne rentre! Je peux boire jusqu'à 14 bières sur une journée…chaque fois, je me dis « juste une bière », mais la première appelle les suivantes, et, évidemment, au moins une fois par semaine, je suis ivre quand mon mari rentre! Je m'endors dans le canapé et on se dispute le lendemain.
Mon mari m'a déjà demandé plusieurs fois pourquoi je faisais ça: et honnêtement, je ne sais pas!

Il m'arrive aussi très souvent de profiter d'aller faire les courses pour acheter une bière et la boire dans la voiture… bref, je calcule les moments dans la journée ou j'aurai l'occasion de boire… c'est presque devenu un jeu, une sorte de défi!

Il m'est arrivé plusieurs fois de conduire en état d'ivresse et d'abîmer ma voiture…. Sans me souvenir exactement comment.

Évidemment, aux cuites succède la honte… et l'envie de prendre un verre pour la faire passer entretien le cercle vicieux!

Ça fait un moment que je sais que j'ai un souci, et il y a des périodes plus calmes que d'autres durant lesquelles je ne bois qu'un bière deux ou trois fois par semaine… mais les périodes sombres reviennent toujours!

Avant-hier, j'ai enfin abordé le sujet avec mon médecin (sans entrer dans les détails, mais je lui ai avoué qu'il m'arrivait trop régulièrement de trop boire), c'était pour moi la première étape…. Aujourd'hui, mon mari était absent pour le boulot, et j'avais calculé mon coup: je m'offrais un dernier excès et demain j'en parle à mon mari et lui demande de l'aide…

Très mauvaise idée, j'ai du prendre ma voiture, et je l'ai amochée sur un poteau! Ça ne va pas m'aider à contrôler ma honte lors de la discussion avec mon mari.

Je me suis endormie assez tôt, et, comme toujours dans ces cas là, me suis réveillée au milieu de la nuit! J'ai donc écrit un long message à mon mari pour tout lui raconter… il est plus simple pour moi de pouvoir d'abord tout mettre par écrit pour pouvoir discuter ensuite!

Je ne veux plus de cette vie, de cette honte, de cette perte de contrôle… je me rends compte que je dois au moins au début cesser toute consommation d'alcool.

Je veux que chaque jour sans alcool soit une victoire…

… et mon chemin commence par le fait d'en parler!

1 RÉPONSE

Versace29 - 13/12/2023 à 20h55

Bonjour Blondinette

Bravo pour cette détermination et cette belle motivation. Le début d'une nouvelle vie.
J1