

### PARADOXE

---

Par [alkogolik](#) Posté le 17/01/2024 à 15h28

Bonjour à tous,

Je reviens sur ce forum comme à chaque fois que je fais une "crise", que j'arrive au bout physiquement et mentalement et que songe enfin à arrêter.

Je bois depuis mes 18 ans, toujours en binge drinking massif le soir. Il m'est arrivé de boire la journée mais j'ai compris que c'était là que c'était vraiment dangereux et générait le manque qui engendre le terrible passage par la case sevrage. J'ai développé tout un arsenal de petites techniques vicelardes pour pouvoir picoler.

J'alterne entre périodes d'abstinence et quelques jours de crise, je tourne actuellement à 2 bières 50 à 8° puis 1 bouteille de vodka ingurgitée en 2h (après avoir testé tous les alcools, je constate que je sens moins le lendemain avec la vodka). Puis je prends 3 douches par jour et me brosse les dents dès que j'ai un doute, bien sûr.

J'ai perdu tous mes amis proches à cause de l'alcool, pas un seul n'a accepté ni compris. J'ai fait vivre l'enfer à mes parents, et je me rends compte que je leur ai rendu la vie aussi invivable que la mienne, en leur créant une inquiétude permanente (va-t'il tuer quelqu'un en bagnole, se tuer, police...).

Dans une période de suspension de permis et de chômage où je ne voyais plus la lumière au bout du tunnel, e suis mort 3 fois l'année dernière: 2 arrêts respiratoires avec passage en réanimation dont un record à 5,6g et une chute dans l'escalier. Je ne compte plus les dizaines de passages aux urgences avec cet insupportable réveil et l'interminable attente en pleine descente, sans souvenir, sans téléphone pour pouvoir prévenir et appeler avant de pouvoir sortir. J'ai cassé 2 voitures, suis passé entre deux arbres la première fois puis me suis endormi sur l'autoroute et retourné à 130km/h. Je me suis fait arrêter 5 fois, dont la dernière en récidive, retrouvé endormi moteur tournant à l'abord d'un rond-point à 3g.

Le paradoxe terrible c'est que l'alcool a profondément bouleversé ma vie négativement (37 ans et pas encore d'enfant, pas de maison, problèmes judiciaires, vie sociale détruite) mais que plus cela avance, plus le cercle vicieux se renforce: culpabilité, passé, "j'ai raté ma vie"... et que je n'ai pas dans le fond envie d'arrêter complètement. J'aime aller au resto et savourer deux pintes de bière (les plus fortes de la carte évidemment, critère n°1), me limiter à cette consommation et me dire que je suis plus fort et que j'arrive à contrôler.

Bien évidemment je ne contrôle rien, dès qu'un événement négatif ou une contrariété m'assaillent, on repart dans des consommations ubuesques. Qui de normal supporte une bouteille de vodka coupée à l'eau torchée en 2h? Qui de normal use de tous les stratagèmes, stresse de ne pas pouvoir introduire d'alcool à la maison avant de ressentir un profond apaisement une fois la mission accompli?

J'aimerais échanger avec une personne qui a vécu la même chose et qui a trouvé l'issue, car pour ma part ça m'est très difficile d'avoir perdu mes amis, j'ai essayé de renouer le contact mais ils m'ont bien fait comprendre que plus rien ne sera jamais pareil pour eux et que c'est irrécupérable (ce qui est doublement difficile à encaisser car je ne leur ai fait dans le fond aucun mal et n'ai pas agi volontairement, simplement voir une épave qui ressasse les mêmes conneries en boucle et ne parvient plus à se tenir en société les a lassés...).

Ce qui est terrible c'est que j'arrive régulièrement à être dans le contrôle mais que je ne parviens pas à résister à cette première cuite que j'adore dès que j'en ai l'occasion, cet apaisement immédiat, la chaleur qui monte au visage, la bulle où l'on est pas seul avec soi-même, où plus rien ne nous atteint, les émotions démultipliées avec la musique... Puis la deuxième passe bien, puis la troisième on commence à être épuisé, à se réveiller la nuit en pensant à s'en envoyer un pour se rendormir puis la quatrième, aujourd'hui, où l'on est tout fébrile et angoissé, qu'on se dit j'arrête aujourd'hui pour pas que ça ne reparte trop loin et se taper 3 jours corsés d'insomnies, cauchemars, suées, angoisse... Le problème étant que j'ai encore du stock et que je sais que l'appel de 19h va bientôt se faire sentir...

Comment accepter que je doive arrêter quelque chose qui a tellement détruit mais que paradoxalement je n'ai pas envie d'arrêter... Je suis déjà catalogué alcoolique donc bon ce n'est pas trop la question mais j'ai tellement de mal à envisager d'aller au resto sans ma bière... Et de casser le réflexe du cerveau qui dit "à boire, tout de suite" à la moindre contrariété...

Difficile de se dire j'arrête quand on se dit qu'on a quasiment tout perdu et rien construit...

### 4 RÉPONSES

---

[Rocca](#) - 17/01/2024 à 19h44

Salut alkogolik,

Je me retrouve dans ton parcours,

Quand tu fini ta présentation par cette phrase "Difficile de se dire j'arrête quand on se dit qu'on a quasiment tout perdu et rien construit..."

Je pense pareil. Donc il y a deux possibilités; Soit on se laisse sombrer dans la misère humaine et avec le temps devenir une épave. Soit on prend des résolutions fermes pour avancer, ne plus penser à ce que l'on a gâché et se construire quotidiennement un avenir un peu plus serein.

Je pense que pour des gens comme nous qui sont addict et excessifs, malheureusement ça va être très difficile d arriver à gérer une consommation normale. Pour moi en tout cas car 2 verres c'est compliqué, je ne buvais pas pour le goût (même si j appréciais) mais surtout pour l ivresse.

force à toi

---

**Rocca - 18/01/2024 à 15h25**

J'ai trouvé une vidéo qui va t intéresser sur la résilience de Cyrinne Ben Mamou (docteur en neurosciences):  
<https://www.youtube.com/watch?v=QdSAaumWUV0>

tu me diras ton retour

---

**alkogolik - 18/01/2024 à 18h43**

Merci à toi je vais regarder

---

**Rocca - 24/01/2024 à 10h30**

Salut, j'espère que tu vas bien, ou en es tu dans ton combat ?

---