

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI ENVIE DE TOUT ARRÊTER

Par **Phoenix35** Posté le 03/03/2024 à 10h46

Bonjour

Lionel, 42 ans . Alcoolique depuis mes 16 ou 17 ans je dirai .

Au départ alcool festif, étudiant.

Puis alcool régulier , une demi bouteille de vin par soir .

Puis découverte du Whisky. Une bouteille par semaine, avec la demi de vin par soir en plus

Le tout couple avec des cuites parfois le week end, disons une fois par mois

Quelques moments d'arrêts, quelques jours, quelques semaines . Mais rechutes à chaque fois.

Particularités : gueules de bois atroces dignes d'une descente de toxicomane (même si je n'ai jamais pris de drogue mais je suppose) . Mal pendant un jour , deux jours parfois plus . Envies suicidaires , dépressives , remords ...et cela depuis le début de ma relation à l'alcool

Dernière cuite en date vendredi . J'ai dragué la femme d'un ami qui me chauffait légèrement (main sur la cuisse avant de la retirer suite à son refus) ... j'ai plié une voiture en rentrant chez moi ..globalement passé un certain stade d'alcoolisation je fais totalement n'importe quoi . Et depuis samedi matin je suis très mal mentalement et physiquement .

J'ai envie de tout arrêter . Mon médecin veut me donner Esperal et Lysanxia .

Mais j'ai peur des résolutions de lendemain et surlendemain .. qui ne tiennent pas . J'ai des enfants.. j'ai une situation professionnelle stable . Je veux m'en sortir . Mais je n'y arrive pas bien que j'ai envie de réussir .

J'ai appelé le 15 hier on m'a dit « on ne peut rien faire pour vous le week end » . J'ai trouvé ça dingue .

Bref voici un bref témoignage pour dire que l'alcool est un putain se fléau er de fardeau qui fait faire n'importe quoi et qui gâche vie et santé

1 RÉPONSE

cielbleu - 06/03/2024 à 19h43

Bonsoir Lionel,

tu montres bien toutes les conséquences désastreuses de l'alcool: gueules de bois horribles, culpabilité, mise en danger de ta personne et des autres, mal-être psychologique...

Tu pourrais commencer par faire une liste de ce que tu ne veux plus et de ce que tu voudrais. C'est super motivant.

Ensuite, peut être qu'un soutien psychologique ne serait pas de trop et t'aiderait à prendre un "engagement vis-à-vis de toi-même": celui d'arrêter la spirale infernale. Tu pourras trouver un soutien psychologique dans les CSAPA. C'est anonyme et confidentiel. Nul doute que tu y trouveras une oreille attentive, bienveillante et sans jugement.

Tu as des enfants, une vie professionnelle, peut être aussi des rêves, des envies?

Pourrais-tu t'appuyer sur cela pour trouver la force ?

Moi ça fait presque 6 mois que j'ai arrêté et je peux te dire que mon bien-être s'est radicalement amélioré.

Plus de procrastination, de manque de confiance en soi, je redeviens le moteur de ma vie et franchement, la vie me le rend bien. Je récolte les fruits de ce que je sème. (désolée ça fait séminaire à l'américaine, mais plus sérieusement, je suis en formation et j'ai réussi à décrocher des stages à des endroits inespérés, je suis efficace dans mon travail, j'ai la patate) 😊

Je te souhaite, à toi aussi, de trouver la force d'aller vers la vie, vers TA vie!

Bonne soirée!
