

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ET SI JE VIVAIS VRAIMENT ?

Par **Profil supprimé** Posté le 11/06/2016 à 14h26

Bonjour à tous et à toutes.

Après de nombreuses perigrinations alcooliques solitaires depuis au moins 3 ans, plus de 20 ans de bringues tous les weekends avec les pites, j'ai bien failli cette semaine me faire très mal.

Voiture embouteillées sévèrement.

Heureusement, je suis entier et, surtout, je n'ai tué personne.

Je suis conscient de mon problème avec l'alcool, mais l'autodestruction est une manière pour moi d'avoir plus confiance et de avant tout de soulager une phobie et cette croyance que je suis proche de la mort.

N'est ce pas un paradoxe de se "petitsuicider" lorsqu'on est persuadé que ses jours sont comptés. "À quoi bon" "après tout".

Et bien NON, je pense mériter mieux, et je vais me le prouver.

Je poste ici afin de me donner du baume au coeur et de commencer un cheminement qui me permettra, je l'espere, de surmonter mes démons.

Je connais bien les "demain j'arrête" tout comme les bons pretextes pour oublier ces promesses en l'air.

A moi de prendre les choses en main et de me prouver que je vau mieux que l'état ethylique...

Au plaisir de vous lire et de vous soutenir.

14 RÉPONSES

Profil supprimé - 13/06/2016 à 11h34

Il y a un moment ou l' on doit réagir,moi, j' ai un problème d' alcool depuis environs 15 ans, au début c'était lors des soirées entre amis, cela me permettait de passer outre ma timidité,mais au bout du compte,cela me rendais bête et agressif,aujourd'hui je sors très peu,et je bois tout seul,j'arrive à me limiter ou à ne pas boire la semaine,mais à partir du vendredi... ma consommation peut aller jusqu'à une douzaine de bières fortes par jours(le WE).Cette consommation exessive pose problème dans ma vie de couple, car je deviens chiant et jaloux, il m' est arrivé a deux reprises ces trois dernières années de m' arreter pendant environs un mois, mais le regard des autres sur celui qui ne boit pas est difficile...on me demande; tu es malade? celui qui ne boit pas parait toujours louche,j' aimerais trouver une bonne excuse pour répondre à ces questions, car j' ai honte de mon problème d'alcool et si j' en parle j'ai peur des conséquences sur ma vie professionnelle et sociale, pareil pour les histoire de dossier médical.

Bref, il y a toujours un moment ou je rebois un verre pour paraître normal,puis je me dis que je controle, puis je perds le controle...et c'est reparti.

Mais là, une fois de plus j' en ai marre de ces problèmes dus à l' alcool,j'ai peur de perdre ma femme,que j'aime,qui me soutient,mais qui se lasse des j'arrête ! car je n' arrives pas a tenir et je la déçoit.

Je me dis que je dois rester abstinent,mais sans doute à vie,et j' ai besoin de soutien pour affronter le regard des autres et d'une bonne excuse pour m'abstenir(problème au foie,...qui a d'autres idées?).

Enfin voila, déjà le fait d'en parler me fera du bien je l' espère, courage a tous et merci pour votre soutien.

Profil supprimé - 13/06/2016 à 16h12

Salut momo1984,

Je retrouve dans ton récit mon vécu et toutes les problématiques que je rencontre, le regard des autres lorsque que tu ne trinques pas et le "tu es malade ?". Pour ma part je vais adapter mon discours en fonction des personnes que je cotoie.

Pour mes amis proches et ma famille, je vais clairement dire que je fais un break et que je vais essayer de m'en passer, pour les collègues et autres je dirais que je fais un régime strict pour perdre du poids.

Après je vais aussi faire un bilan complet, verifier que ma santé n'a pas morflé, ce que je crains malheureusement.

Dans tous les cas je veux vraiment tenter de m'en sortir dans un premier temps avec ma volonté et me prouver que je suis capable de dire non à l'alcool sans en arriver à l'aide médiamentuse et la cure.

Je te souhaite d'arriver à surpasser ton problème et le regard des autres. Il faut quand même dire qu'en France l'alcool est tellement ancrée dans notre culture qu'un homme qui ne boit pas peut presque se sentir dévalorisé. (Ce qui est, avec du recul, stupide)

Au plaisir de vous lire, et on tient bon !!!!

patricem - 13/06/2016 à 16h17

Hello,

Par exemple : tu dis que cela te rends malade ou que tu as du mal à le digérer, même à petite dose (l'âge, tout ça). Ou que tu suis un traitement de fond qui n'est pas compatible (effets secondaires, moindre efficacité). Au bout d'un moment, la question ne se posera plus...

Patrice

Moderateur - 16/06/2016 à 16h22

Bonjour Alex, bonjour Momo,

@Alex : merci d'avoir écrit ici votre décision de vous battre. Malgré votre goût apparent pour la prise de risque vous montrez que vous ne voulez pas en rester là et vous faire entraîner plus bas. N'hésitez pas à nous raconter comment cela se passe pour vous, même dans les moments où cela sera difficile. Ici vous ne serez pas jugé. En soutenant aussi les autres vous vous aidez vous-même alors bravo !

Vous écrivez par ailleurs que vous voulez vous en sortir avec votre volonté. La volonté est indispensable cependant ne négligez pas les aides qui existent car elles favorisent la réussite. En tout cas si votre volonté fait défaut, si vous alcooliser semble le plus fort, c'est que vous avez besoin d'aide.

@Momo : n'ayez pas peur d'être vous-même. D'autres personnes ici dans ces forums ont eu la même crainte que vous : comment je vais expliquer aux autres que je ne veux pas boire d'alcool, comment dire "non" ? Ne vont-ils pas me regarder de travers ? De fait c'est une question que l'on se pose beaucoup "avant" d'arrêter, qui est parfois un frein pour arrêter, mais qui, lorsqu'on se retrouve dans la situation, devient complètement superflue. Si vous dites non vous n'avez pas à vous justifier. C'est votre choix. Si vous sentez que vous devez vous justifier alors en effet vous pouvez inventer un mensonge de convenance. Il en existe des dizaines et en général les gens n'insistent pas. Ne pas boire d'alcool à une soirée ne fait pas de vous un "paria". Il y a beaucoup plus de gens qui le font qu'on ne le croit. D'un point de vue positif cela montre même que vous prenez soin de votre santé.

Vous avez par ailleurs l'air de dire que vous avez essayé d'arrêter plusieurs fois par votre propre volonté. Je vous conseillerais maintenant, comme à Alex, d'avoir recours à une aide pour assister votre tentative d'arrêt et ne pas avoir à compter seulement sur votre volonté. Les professionnels des Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) vous reçoivent bien volontiers, gratuitement et en toute confidentialité. Utilisez notre rubrique "Adresses utiles" pour trouver le Csapa le plus proche de chez vous : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Vous mettez ainsi plus de chances de votre côté.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 16/06/2016 à 19h53

Bonjour,

Une semaine sans une goutte d'alcool, j'ai plus d'énergie, je me lève le matin et du coup je me couche plus tôt.

J'ai fait une soirée hier soir avec un ami et ma compagne, on est sortis dans un bar à bière et on a fait une bonne bouffe à la maison, cela c'est très bien passé.

Bien que cela me travaille, je ne ressens pas un manque dans la mesure ou je me dis dès le début que je ne bois pas du tout.

Je vais essayer de tenir bon, mais je vais tout de même consulter mon généraliste pour faire un bilan complet et peut être rencontrer quelqu'un du csapa.

Courage à tous et à toutes, nous pouvons être plus fort que l'alcool et nous méritons mieux

Profil supprimé - 17/06/2016 à 09h27

Bonjour,

Pas d'alcool pour moi non plus depuis 5 jours, mais le plus difficile pour moi est de me projeter à long terme, car je pense que derrière ma consommation se cache un mal-être, une impression de vide, d'être seul et incompris, et j'ai du mal à accepter le monde tel qu'il est, c'est

comme si je devais guerrier dans un monde malade.

J'ai pris contact avec le csapa de mon coin, mais il n'ont plus de medecin actuellement,et voulaient que je vois une a.sociale ou une infirmière, mais moi je veux voire un médecin et ou un psy,je cherche donc un autre csapa ou un bon médecin, pour l' instant je continue à m'abstenir,mais les causes de ma consommation"pathologique" sont en moi,je ne sais trop ou(sans doute en partie dans mon histoire familiale lorsque j'étais enfant),le we dernier,avant de réagir,après une"mise au point" avec ma femme,j'ai pleuré,ça faisait longtemps,et ça faisait mal,j' ai revus toute ma vie,et j'ai pleuré.

Pour moi le combat contre l'alcool sera une chose,mais je dois comprendre pourquoi j' ai cette douleur,cas c'est pour l'oublier que je m'ennivrait (je pense en grande partie en tous cas),mais je pense que même si ça m'a fait mal de pleurer, au fond cela m'a soulagé,c'est comme si je regardais enfin mes problèmes en face au lieu de me les cacher.

Bref,cela suit son cours,je tiens bon et je veux avancer.

Courage à toi Alex,je me retrouve aussi en toi,en fait on est des sensibles,tenons bon,pour nous et notre entourage.

Merci à Patrice et au modérateur également.

patricem - 17/06/2016 à 11h14

Bonjour,

@Alex31200 : l'alcool apporte beaucoup d'énergie (d'où l'obésité chez certains, l'excès de triglycérides, etc). Quand on arrête, la fatigue peut être normale : on fournit moins de "carburant" à l'organisme et en plus, parfois, on a l'appétit coupé. Mais cela passe. Et de toutes les façons, faire un bilan est toujours une bonne idée 😊

@momo1984 : courage aussi, j'espère que via le lien du modérateur, vous trouverez un professionnel pour vous accompagner.

Patrice

Profil supprimé - 17/06/2016 à 11h25

Bonjour momo 1984,

C'est sûr que la consommation d'alcool, tout comme la consommation de drogues, cache bien souvent un problème, et plus qu'une cause, cela est une conséquence.

Pour moi, pas de pb familiale grave, peut être quelques carences affectives et un manque de limites qui m'ont permis, trop jeune, de commencer à faire la fête.

En aucun je ne blamerais mes parents, je me rend bien compte aujourd'hui, au travers de tous mes amis, de la difficulté d'être parent.

Il est vraiment important de voir un spécialiste, addictologue, medecin, mais aussi un psychiatre, pour mettre des mots sur les raisons de son alcoolisation.

Pour ma part, plusieurs séances de psy m'ont permis de mieux me comprendre, et donc de pouvoir commencer à mettre en place un cheminement psychologique et des objectifs.

Aujourd'hui je tente de m'en sortir avec ma volonté, mais il ne faut pas hesiter, et je le ferai si il le faut, a consulter eg s'aider grace aux structures existantes qui sont là pour nous.

Pleins de pensées positives et cpurage à toi

Alex

Profil supprimé - 19/06/2016 à 10h44

Bonjour, quelque part, je ressens souvent de la "nostalgie" d'une époque révolue ou pas adaptée pour m'y épanouir, j'ai du mal à y trouver ma place. Momo 1984, fais allusion à devoir guérir dans un monde malade, c'est un peu ça pour moi.

Bref quand je ne pouvais en parler ou partager mon ressenti, je buvais souvent un verre mais l'alcool décuilait mon mal être et je buvais encore plus.

Maintenant que je ne bois plus, c'est vraiment plus tolérable, et si parfois une larme arrive, je suis capable d'assumer ce petit moment de déprime, surtout que maintenant, je suis entouré de gens qui n'ont pas l'alcool comme unique centre d'intérêt et qui me redonnent vite la "pêche"!

Je dirais pour conclure qu'une bonne partie de mon entourage était nocif pour moi et mon ancienne compagne y tenait le 1 er plan.... il faut savoir couper les ponts pour mettre vraiment un nouveau projet de vie sans alcool sur pied.Après on peut envisager de faire toutes les démarches nécessaires pour arrêter l'alcool, du moins dans mon cas ce fut salutaire.

allez courage à tous !

Pat

Profil supprimé - 20/06/2016 à 13h38

Me revoila après un 2eme we sans alcool.

Pas évident car bcp de competitions sportives a la télé, rugby, foot, et bien sûr synonyme de bieres en temps "normal".

Mais j'ai tenu bon, sans avoir vraiment envie de boire.

Même si ma compagne boit du vin ou une bière, cela ne me donne pas trop envie, je me dit à quoi bon, mais j'y pense qd même pas mal je ne peux pas le cacher. Et comme je cuisine souvent, le vin accompagne régulièrement mes plats.

Mais sans c'est très bon qd même je trouve.

Le plus dur sera les soirées avec les potes qd je vais rentrer chez moi, même si ils ne sont pas nocifs mais au contraire importants pour moi, je suis pour bcp le pote qui picole bien, donc qd je les vois forcément on écluse énormément.

Ma maintenant à moi de changer, je suis certain qu'ils comprendront ma démarche et qu'ils me soutiendront.

Bon courage à tous

Alex

Profil supprimé - 23/06/2016 à 09h09

Salut Alex, patrice, et les autres,

toujours abstinent, cela suit son cours, j'ai pris un rdv chez un psy, je lui expliquerais mes problèmes et j'espère qu'il pourra m'aider, sinon j'essaie de me mettre dans une dynamique positive, j'ai envie cet été de partir marcher une semaine environs (genre chemin de compostelle même si je ne suis pas très croyant), pour laisser derrière moi mes problèmes, me retrouver, prendre du recul et peut-être faire de belles rencontres.

C'est rigolo, le hasard, hier en voiture j'ai eu l'idée d'aller me promener sur le bord d'un étang, j'y ai fait la rencontre d'un vieil allemand qui ramassait des plantes, il m'a expliqué qu'il était ostéopathe et naturopathe, nous avons discuté un bon moment, cela m'a fait du bien, les rencontres ouvrent de nouveaux horizons, et cela aide pour avancer.

Bref, partir et laisser derrière soi pour un moment le matériel, les relations enfermantes du quotidien, notre environnement trop familier. je vais donc faire cela, au mois d'août...

A bientôt et courage à tous.

Profil supprimé - 26/06/2016 à 11h35

Bonjour pour moi ça fait une semaine que j'ai rien touché je suis fier de moi avant c'était 6 bières par jour et parfois une bouteille de vin en plus je pense que le début c'est comme ça ? Je voudrais vraiment m'extraire de ce fléau d'alcool car ça a pratiquement détruit ma vie j'ai 2 enfants de 15 et 13 ans qui ont souffert de mon état d'alcoolique hier j'ai commencé un traitement que mon médecin m'a prescrit et aujourd'hui j'ai mal à la tête mais je vais pas me laisser abattre je voudrais avoir votre avis mais bon courage à vous

Profil supprimé - 27/06/2016 à 11h24

Je me retrouve dans vos récits.

Et ça me donne de la force.

Hier j'ai fait ma première soirée avec un invité sans alcool.

Mon compagnon, je le sait, avait fait en sorte que je n'ai pas de tentation puisque lui-même n'a pas bu.

Le début de soirée a été un peu compliqué parce que j'étais timide et stressée.

Mais finalement j'ai passé un bon moment et aujourd'hui je suis en forme.

Courage à tous !!!

Profil supprimé - 27/06/2016 à 13h03

Perso moi j'ai dit à tous mes proches que j'avais un problème d'alcool, évidemment je peux pas prétendre une maladie ou que j'aime pas du tout ce que j'ai bu devant eux !!! Donc avec les gens de ma famille et amis, mon discours est bien clair :: je suis ALCOOLIQUE A VIE et ce même si je suis abstinente. Et du coup, cela m'a considérablement aidée à accepter que oui je suis alcoolique à vie.

Des arrêts j'en ai fait, mais dans ma tête c'était plutôt des breaks. Donc ça me laissait la porte ouverte à la consommation un jour ou l'autre, et forcément à la rechute et ce toujours plus bas.

Pour les personnes qui ne me connaissent que très peu, je dis que j'aime pas ça et du coup les gens n'insistent pas.

Après je suis bien suivie je pense que c'est important il y a des choses dont on ne peut pas forcément parler à son entourage. Et aussi ça me permet de rapprocher mes périodes d'abstinence et d'évoluer dans la recherche de mon moi profond et y trouver la motivation nécessaire.

Enfin je suis bien d'accord avec Pat, les relations toxiques sont à bannir ainsi que les gens qui avaient l'habitude de s'alcooliser avec toi. Et on se refait malgré le fait de ne pas boire d'autres connaissances plus intéressantes que des gens bourrés qui bien souvent ne sont pas fiables. Comme moi j'étais avec mes éternelles promesses "je vais arrêter", les rdv manqués, l'isolement, les prises de risques etc Pffff l'alcool pour certains est vraiment un réel poison à tous niveaux