FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ADIOS !

Par Profil supprimé Posté le 31/07/2016 à 11h30

Bonjour à tous,

Je poste sur ce forum non pas pour chercher de l'entraide mais plutôt pour tenter d'y tenir un journal (j'ai besoin de parler).

J'ai depuis 10 ans une consommation excessive. De festive, le week-end, elle est devenue quotidienne ces 5 dernières années. Je me régalais de bières d'Abbaye, des bières fortes, 3 ou 4 chaque soir en rentrant du boulot et des quantités impressionnantes chaque vendredi et/ou samedi.
J'ai une vie de couple "normale", une bonne situation professionnelle mais j'avais le sentiment peu à peu de m'enliser de me faire prendre au piège. J'ai toujours regardé avec mépris les alcooliques qui achetaient leurs cannettes de 8,6, moi qui ne consommait que de la bière d'amateurs. Mais, mes ruses de changer chaque jour de supérette pour m'approvisionner, de mentir sur les quantités que j'ingurgitais, les prétextes trouvés pour écluser les bars m'ont rendu à l'évidence, j'étais comme eux ! Un bourgeois alcoolique amateur de bonnes bières mais un alcoolique ! Un alcoolique capable de boire de la 8,6 en cas de besoin ! Un alcoolique tout court !!

Après chaque cuite, je me promettais et je promettais à ma compagne d'arrêter. Après chaque cuite j'étais dégoutté, j'arrêtais un jour, deux jours, sans succès ! J'éprouvais un tel dégoût après chaque biture que je ne voyais qu'une solution pour arrêter ....recommencer ! Mais plus fort, dans l'optique d'atteindre le dégoût absolu !

Hélas, c'est là que commence la spirale, cette stratégie est sans fin, sans succès ! Il y a 4 jours, un lendemain de cuite, certainement encore sous l'effet de l'alcool, les angoisses m'envahissant, j'ai décidé de franchir la porte d'un centre d'aide en addictologie. Je me suis effondré, j'ai tombé le masque, enfin !! Je me mens depuis des années ! Mon double ivre n'est plus aussi drôle qu'avant, juste un mec bourré à qui les serveurs demandent de parler moins fort, d'être moins pressant avec les clients, juste un mec qui envoie des sms et s'excuse le lendemain d'avoir débordé, un mec sur le fil qui pense faire la fête tout seul, qui pense pouvoir se maîtriser, qui pense passer pour un bon vivant mais qui n'a plus de limites.... Quelqu'un qui ne peut pas s'en sortir tout seul car je pense que c'est impossible.

Le médecin m'a prescrit du selincro, j'ai passé 3 jours difficiles, une nuit blanche, les effets indésirables semblent nombreux mais j'étais prévenu et je me dis que c'est un moindre mal. Et s'il faut souffrir, je suis prêt, ça fait 10 ans que je souffre...Aujourd'hui les effets s'estompent, les idées sont un peu plus claires. J'ai même rêvé ! J'ai rêve de moi ivre mort, mais vu de l'extérieur, c'est étrange, c'était pas beau à voir, mais on dirait que c'est un signe....

Le médecin m'a prescrit ce traitement en vantant la possibilité de revenir progressivement à une consommation maîtrisée. C'est très bien ! Mais au fond de moi, je sais ce que je veux ! J'ai profondément envie d'atteindre l'abstinence totale. J'ai bu des Abbayes de bière, maintenant j'aspire à une retraite monacale

4e jour

11 RÉPONSES

patricem - 01/08/2016 à 14h56

En espérant ne plus te revoir (dans le bon sens du terme)

Patrice

marielucia27 - 01/08/2016 à 21h47

Je me retrouve totalement dans votre récit : acheter de l'alcool de qualité pour camoufler la dépendance en un simple plaisir de fin gourmet, changer de magasin (moi je me débrouillais pour ne pas passer toujours à la même caisse)... En tous cas vous semblez déterminé, courage à vous.

Olivier 54150 - 02/08/2016 à 11h10

Bonjour JLB,
Abstinent de longue date, je me permets de réagir à votre post, d'abord pour vous féliciter, pour la décision d'arrêter de boire, ce n'est pas si évident. Pour moi, l'écriture est la meilleure des thérapies, c'est comme ça que j'ai fait en 1998 lorsque j'ai arrêté. Ça aide aussi de bien connaître le sujet de la dépendance et le produit.
Pour les rêves, ben, vous n'avez pas fini d'en faire. Pour ce qui est de reprendre une consommation normale, ce serait génial, mais franchement, je n'y crois pas un instant. (c'est juste mon avis, je ne suis pas médecin). Je buvais 3 ou 4 bouteilles de ricard par semaine

et vu la difficulté d'arrêter, je ne risque même pas à une tourtelle (1°) ou un "Mon chéri"
Dans l'attende de vous relire, encore Bravo

Profil supprimé - 02/08/2016 à 11h53

Moi aussi je me retrouve totalement dans cette description et je vais suivre la même voie. Merci d'avoir partagé votre expérience, c'est rassurant et encourageant de constater que d'autre rencontrent les mêmes difficultés que soi.
Après de nombreuses tentatives de modération ratées, j'ai récemment pris conscience que je devrai supprimer l'alcool de ma vie et pour toute la vie... Je m'y prépare.

Profil supprimé - 16/08/2016 à 15h51

Bonjour,

Merci à tous pour vos messages. Demain je passerai le cap des 20 jours sans alcool ! Enfin ! Des envies reviennent liées à l'habitude mais je tiens bon car je garde trop de mauvais souvenirs en mémoire. Je ne ressens pas de bien être juste le plaisir de ne plus me réveiller avec la gueule de bois, la conscience apaisée de ne plus tromper et une meilleure estime de moi. La prochaine étape sera l'arrêt du tabac avec l'aide d'un tabacologue, j'espère y arriver car j'ai toujours le sentiment d'avoir un vide à combler et un besoin de "substances" pour y arriver. J'aimerais pouvoir témoigner qu'il est possible d'arrêter,la route semble longue mais sans aide je pense que rien n'est possible. Des spécialistes sont là, il ne faut pas avoir honte.

Profil supprimé - 16/08/2016 à 23h02

Bonsoir,

20 jours sans alcool! Bravo! J'en rêve! J'ai décidé d'arrêter de boire dans 9 jours, des mon retour de vacances. Je sais que ça va être difficile, surtout les premiers jours. J'ai choisi d'arrêter durant mes congés car j'ai l'habitude de beaucoup boire le soir après le travail pour décompresser. Donc j'espère que le fait d'être en congés m'aidera... Je dois voir ma psy et ma sophrologue le jour de mon arrêt. Je sais qu'elles sont de précieux soutiens. Depuis que j'ai pris la décision d'arrêter, je me sens déjà un peu mieux et je n'ai jamais douté que c'était la bonne solution. Mon compagnon me comprend désormais et me soutien, j'ai beaucoup de chance. Je comprends que l'alcool puisse faire éclater des couples...

Bon tu es déjà bien avencé sur le meilleur des chemins et je vais aussi l'emprunter. Je te suivrai bientôt!

Merci à toi pour ton témoignage. Tu m'aides vraiment beaucoup!

A bientôt!
Claire

Profil supprimé - 17/08/2016 à 22h40

Courage ! Rien n'est impossible !

J'ai passé une semaine dans ma famille, dans une région viticole où le rosé coule à flot de 11 h du matin à très tard dans la nuit. J'ai réussi à ne pas céder en me créant des parades intérieures, mais surtout parce que j'ai banalisé le fait que je ne boirai plus ! Et ça n'est pas un drame !! Je ne me suis pas justifié, je ne bois pas c'est tout !

J'ai bu des piscines entières de bière et de vin ces dernières années. Je fais un tel rejet que je ne me parfume même plus. J'ai toujours à l'esprit ces moments où j'ai été lamentable, incapable de parler de manière intelligible, de marcher, cette quête d'ivresse qui commence dans la matinée, ces matins difficiles, ces projets avortés à cause de l'alcool, ce faux enthousiasme et cette ivresse qui s'estompent une fois qu'on est imbibé, cette odeur qu'on dégage,ces paroles et ces gestes qu'on regrette une fois qu'on redescend, ces angoisses qui disparaissent avec l'alcool pour revenir plus fortes dans la nuit, ce double qui n'est pas moi.. tout ça je ne le regrette pas !

Curieusement, je ne me sens pas mieux, juste moins mal, plus stable dans mes humeurs. Je crois qu'il faut désormais composer avec l'absence d'alcool et l'arrêt de cette violence qu'on s'inflige au quotidien entre les hauts et les bas,les pics d'ivresse et les descentes aux enfers.

Si tu peux t'appuyer sur ton compagnon, c'est bien et c'est important, il faut pouvoir en parler. J'ai parlé sincèrement avec certains amis proches encore une fois pour banaliser, il n'y pas de honte à avoir, juste l'envie d'arrêter ce cercle infernal.

Avec l'alcool, il n'y a pas de faux compromis, on a eu l'occasion de boire on a pas géré, on arrête c'est tout ! Point-barre !! Ya Basta !!!

Tiens moi au courant et accroche toi !

A bientôt

Profil supprimé - 22/08/2016 à 22h51

Bonjour ou bonsoir plutôt,
Je me retrouve telement, comme tant d'autres dans cette histoire. Je suis aussi au 4ème jour et ça va pour le moment.
Courage faut rien lâcher !

Dans 15 jours, avec l'argent pas bu (argent liquide prend tous son sens chez un alcoolique ^^)je vais me faire un cadeau, un tatoo, que je pourrais voir plurard comme trophée de mon combat et actuellement comme garde fou, me rappelant que j'ai une épée de damoclés au dessus de la tête.

Profil supprimé - 07/09/2016 à 15h52

Bonjour,

Me revoilà après 9 jours passés sans une goutte d'alcool. Chaque jours de la semaine, du lundi au dimanche déjà experimenté. Ça n'a pas été simple, surtout les soirs et le week-end (avec convives en plus) mais je tiens bon et je suis de plus en plus convaincue que c'est la bonne solution. Malgré quelques contrariétés au travail, du stress concernant l'organisation familiale à la rentrée, quelques désaccords avec mon conjoint.... J'ai tenu bon et j'ai été capable de digérer sans l'alcool! Même si je me sens un peu tendue et fatiguée, j'ai plus confiance en moi. Et je n'ai plus le poids de la culpabilité qui me pourrissait la vie.

Judu06, où en es-tu? As-tu choisi le dessin pour ton tatouage? Je trouve que c'est une excellente idée. J'y ai pensé aussi mais je le ferai lorsque ma vie sans alcool sera "consolidée" et que je me sentirai libre.

Et toi JLG, comment te sens-tu?

Bien à vous
Claire

Profil supprimé - 07/09/2016 à 20h40

J'ai eu un doute en n'ayant plus de tes nouvelles mais B.R.A.V.O ! Félicitations ! Le plus dur est fait, maintenant il faut que ça devienne une routine et que tu meubles les instants où habituellement tu cédais.
Tu verras au fur et à mesure que finalement tu n'en as pas besoin. 1 mois et 10 jours pour ma part, je me suis même installé récemment à une terrasse pour siroter un coca, j'ai cotoyé des gens qui buvaient mais ça ne me dit plus rien. J'ai tiré un trait là dessus et depuis 11 jours j'ai arrêté le tabac ! Je fais beaucoup de sport, ça va mieux ! Allez on s'accroche et on se tient au courant !

A bientôt

Profil supprimé - 22/09/2016 à 15h55

Bonjour!

Et bien je te tire mon chapeau JLG! Enchaîner avec le sevrage tabagique, c'est courageux! Je suis passée par là en 2012 et je me souviens que ça avait été dur... Mais je n'ai pas repris depuis! Je tiens aussi avec l'alcool. Toujours pas une goutte bue malgré des repas et autres moments de convivialité durant desquels j'avais l'habitude de boire. Je commence à sentir les bénéfices : moins fatiguée, envie de faire plein de choses, capable d'entreprendre des tâches importantes... Je me sens vraiment mieux dans mes baskets. Je prends soin de moi et je me ménage aussi, je crois que c'est important (siestes, ballades tranquilles etc) et j'essaye de ne rien m'imposer en plus du travail et des obligations familiales. Je me mettrai au sport (j'ai trouvé un club) quand j'en aurai le temps et l'envie.

J'espère que tu tiens le coup et que tout va bien.
A bientôt!
Claire