FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE TENTE D'ARRÊTER TOTALEMENT POUR LA 1ÈRE FOIS AUJOURD'HUI

Par [Profil supprimé](#) Posté le 02/11/2016 à 10h55

Bonjour,

J'ai décidé d'arrêter de boire de l'alcool aujourd'hui : une décision que j'ai longtemps repoussée. Cette date, je l'ai choisi il y a une semaine, mais maintenant que j'y suis, j'avoue beaucoup douter, et ne plus être très sûr de moi.

J'aurais dû arrêter depuis plusieurs années déjà, depuis le jour où j'ai compris que je tombais dans la dépendance. A l'époque, ma compagne rentrait du boulot plus tard que moi. Je me dépêchais de quitter le mien pour aller acheter de la bière et picoler avant qu'elle arrive.

Au fil des années, j'ai réussi plus ou moins à ralentir, j'ai tenté en vain de contrôler ma consommation, mais trop tard, je suis pris au piège, je m'en suis bien rendu compte.

J'ai plusieurs fois voulu arrêter et à chaque fois, c'est la même peur horrible qui me retient : la peur du jugement des autres. La peur de devoir me justifier aux : « bah pourquoi tu ne prends pas un p'ti verre avec nous ? ».

Dans 2 semaines, j'ai un mariage, alors je sais que je vais y avoir le droit si je ne bois que de l'eau.

Je me dis que tout aurait été plus facile à avouer si tout le monde s'était aperçu que j'avais un problème avec l'alcool. Mais personne ne s'en est rendu compte, mis à part ma compagne. Je suis un alcoolique discret : pas de faste, je file droit, mais je me tue à petit feu.

J'ai réussi à contenir ma consommation à tel point que même ma compagne trouve que les choses se sont améliorées. Et la dernière fois que je lui ai dit avoir envie d'arrêter totalement, c'est elle qui a pointé du doigt les futures remarques de notre entourage, ce qui m'a découragé à m'abstenir.

Pourtant, il y a toujours ce démon au fond de moi qui me dit au creux de l'oreille : « Bois ! bois ! bois ! » dès qu'il en a l'occasion. Je m'alcoolise en douce, et j'en ai honte. Cela me fatigue, me déprime, me pousse à procrastiner, me gâche la vie.

A vrai dire, j'abandonne l'idée de vouloir contrôler le démon. J'ai compris que c'était lui le patron et que le seul moyen d'en finir, c'est l'abstinence total, comme j'ai eu à le faire pour la clope par le passé. Mais aujourd'hui, je doute.

C'est dingue tout de même que ce qui me fais si peur, ce sont les remarques des autres. Et pourtant, ça me fait plus peur que le manque physique ou la peur de passer à côté de quelque chose sans l'alcool.

Bon allez, je me lance. Il ne faut pas que je fasse marche arrière, cette fois encore.

Merci de votre attention.

Bon courage à vous.

3 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 02/11/2016 à 20h27

Bonjour Nao ton histoire avec l'alcool et cette honte que l'on porte sur soit. Le jugement des potes parce qu'aujourd'hui on ne bois pas. Comme toi sa fais des mois que je me dis arrête ced tu picole de trop et plus j'essaye de contrôler et c'est la que je vais vider le bar. Je viens de faire le meme choix comme toi d'affronter mon entourage et de refuser le verre. J'ai arrêté depuis 3 jours après un week end beuverie avec la gueule de bois qui vas avec. Seulement 3 jours pour moi mais j'en suis déjà très fier. Samedi je suis invité a un anniversaire et j'apprends. Soit je bois et je devrais tous recommencer. Soit je leurs dit la vérité que l'alcool et moi c'est fini on est plus copain. Soit j'invente un régime ou le sport. Ma femme le sais met probleme avec la bibine et me soutiens et m'encourage a arrêté. Soit le plus fort que te chuchotte ton oreille . Allé tu peu le faire

[patricem](#) - 03/11/2016 à 09h45

Bonjour,

d'expérience, les gens posent peu ou pas de question, et cela s'évacue très vite par un "je prends des médicaments en ce moment" ou

d'autres réponses de ce jour...

Courage et tenez bon

Profil supprimé - 16/11/2016 à 21h16

Bon courage moi aussi je suis alcoolique discret c très dur mais les autres le savent malheureusement pas beaucoup d aide on regarde ce qu' il y a ds votre verre et c tout pas de question c vrai aussi qu' il est dur d en parler allée courage allée sur ce site faite du bien tenez bon vous avez déjà franchi un premier pas