

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI TOUT GÂCHÉ ET RIEN COMPRIS

Par [Profil supprimé](#) Posté le 30/12/2016 à 13h19

Bonjour,

Je suis alcoolo dépendant

Je savais que ma consommation d'alcool était excessive, surtout le soir après la journée de travail, c'était 2 whisky puis 3 et ensuite une bouteille de rosé. Je buvais quelques fois le midi mais c'était occasionnel. J'ai toujours bu.

J'ai essayé plusieurs fois de m'arrêter sans aide. J'ai réussi mais avec des variations allant de 2 mois à 10 jours et à chaque fois j'ai rechuté de plus belle.

Aujourd'hui j'ai compris le mal que je me faisais et à celle que j'aime et à mon entourage.

Elle m'a quitté suite à une nouvelle dispute, elle m'a fait des reproches et a touché mon ego.

Je suis rentré dans une colère monstre au point que j'ai tapé et tapé sur une télé à la faire exploser. Je ne me suis rendu compte de cela que le lendemain matin, ma main était explosé, ma Cherie était partie...

Elle me disait souvent que je voyais le mal des que j'avais bu, c'était surtout dans ces propos car je pensais qu'elle me mentait, ne voulais pas me dire les choses franchement. Elle avait raison sur le point que je voyais le mal, je viens d'en prendre conscience.

Pour info : Jamais je n'ai frappé ma Cherie

À chaque fois que j'ai eu ce comportement de merde, je me faisais du mal, à celle que j'aime et à mon entourage.

Aujourd'hui, elle me dit par texto que tout est finit, elle a laissé toutes ces affaires et elle me dit que je lui ai détruit une partie de sa vie et c'est VRAI.

Mais je lui offrais tout ce qu'elle désirait, cadeaux, voyages, mais ce n'était pas la vraie vie qu'elle désirait

J'en ai assez de détruire. Quelle merde l'alcool.

Je veux me prouver et à celle que j'aime que je suis capable de changer.

C'est pourquoi je me suis inscrit sur ce site, fais les tests et dialoguer avec vous pour avoir des retours d'expériences.

J'ai pris déjà un rendez vous au service d'addictologie du CHU mais ce n'est que fin Janvier

J'attends aussi le retour d'un Psy pour un rendez vous en urgence, car je veux me libérer de tous mes maux.

J'ai pris la décision d'en finir avec l'alcool. Plus un verre, même pas une bière, plus rien.

Le fait de relater cela me fait du bien, pourquoi ne l'ai-je pas fait avant ? Quel con je suis.

Merci d'avance à ceux qui me commenteront

10 RÉPONSES

[patricem](#) - 30/12/2016 à 14h50

Bonjour,

bonne résolution pour cette nouvelle année 😊

Mais en attendant de voir le spécialiste, il est encore d'aller voir en urgence un médecin traitant pour commencer tout de suite à arrêter :
- potentiellement antidépresseurs, valium et somnifères pour passer les premiers jours de sevrage plus facilement. Ou tout ce qu'il vous prescrira... Et cela restera quand même difficile physiquement les premiers jours.

- antagones type esperal pour lutter contre les rechutes. Pas de miracle, cela ne coupe pas l'envie mais vous rend mal si vous recommencez.

- arrêt soit progressif, soit brutal. Intellectuellement, le deuxième peut sembler le plus tentant, mais pour éviter les risques de delirium, il faut assumer que, parfois, il faut boire un peu d'alcool les premiers jours, afin de ne pas rater le sevrage.

Et pas la peine d'attendre "après" les fêtes : quand on a pris la décision, il ne faut pas la laisser filer. Vous pourrez toujours dire si vous êtes invité que vous prenez un médoc qu'il ne faut pas mélanger...

A savoir, pendant le week-end, le site ne publiera pas de réponses...

Courage

Profil supprimé - 30/12/2016 à 19h03

Bonsoir Patricem,

Je vous remercie de vos conseils avertis.

Je souhaitais rajouter que j'ai réduis ma consommation depuis Noël, quand je dis réduis, plus d'alcool fort, un verre de vin et une bière dans la journée.

Aujourd'hui j'ai dis STOP, plus une goutte.

Demain c'est le réveillon et la seule chose que je boirais ce sera de l'eau ou bien des boissons SANS alcool.

C'est dans de ce genre de circonstances que l'on doit se prouver que l'on tient et que rien ne fera reprendre un verre.

J'ai déjà arrêté dans le passé et je n'ai pas eut recours a des médicaments, mais....sait on ?

Je vais me prouver que je peux arrêter.

Merci Patricem de ce soutien et souhaite à tous un bon réveillon et bonne et heureuse année 2017 sans alcool

Profil supprimé - 01/01/2017 à 09h37

Bonjour et Meilleurs Vœux à toi Totof974

L'alcool nous emmènes loin des fois dans les conneries, certains même commettent l'irréparable!

Tu as de bonne raisons d'arrêter de boire:

tu peux être violent au départ sur des objets mais à quand sur une personne ? L'abstinence te permettra d'éviter ça.

De faire du mal aux autres , à son entourage, à la personne que l'on aime c'est terrible le monstre que l'on peut devenir à cause de l'alcool, là pareil l'abstinence est un bon moyen de stopper les idioties.

Et ta santé psychique et physique ? Bah oui là encore l'abstinence est une des clefs pour retrouver un équilibre, la maîtrise de soi.

J'ai connu ça mais dans l'autre sens , c'était ma compagne qui m'avait entraîné sur le chemin de l'alcoolisme, tu vois un peu le tableau, gendarmes, pour la mettre dehors et tout ce qui s'en suit.

L'alcool rend les gens menteurs, jaloux procrastinateur sans volonté, sans caractère etc ... tout le monde peut en rajouter des maux et des vices engendrés par l'abus d'alcool!

Si je peux me permettre de te conseiller, essayes de bien prendre conscience des méfaits de l'alcool et des bien faits d'être abstinent, essayes de pratiquer un sport, et bien sur prends les conseils de Patricem au dessus, et lis aussi les liens sur le sujet sur ce site, perso ils m'ont bien aidé dans ma démarche.

Je te souhaite donc d'arriver à te reprendre en main , rien n'est perdu. (j'ai arrêté l'alcool à 55 ans et j'ai refait ma vie, tout est possible avec de la volonté)

Pat

Profil supprimé - 01/01/2017 à 12h59

Bonjour,

Très bonne résolution.

J'ai stoppé toute consommation il y a quatre mois.

Ma petite recette (je ne prétends pas que ce soit miraculeux) :

J'ai maintenu quelques temps le rituel de l'apéro mais soft : ice tea, jus de tomate. Quelques jours de benzo pour le sommeil et du sport pour évacuer la pression.

Depuis ca va. Quelques envies mais j'en ai fait abstraction. Résultat : résurrection !

Si tu penses avoir besoin de consulter n'hésites pas.

Courage ! C'est le début qui est difficile et quelques fois les envies qui sortent d'on ne sait où...(ce qui a vrai dire m'intrigue le plus)

Profil supprimé - 02/01/2017 à 16h58

Bonsoir Kcirtap55

Merci de ce retour.

Je te plains sur ton passé mais maintenant tu es allé de l'avant et bravo.

Oui tu as entièrement raison, l'alcool détruit à petit feu et sournoisement.

Il a fallu que je sorte de mes gonds pour que j'en prennes conscience, quel con j'ai été.

Je regrette amèrement, tout ça à cause d'avoir été très contrarié.

Aujourd'hui, je ne ressente aucun manque d'alcool, il a fallu ce déclic qui a fait que plus jamais.

Bon, sinon je suis allé nager cet après midi pour décompresser et cela m'a fait du bien.
Je vois un psy en Addictologie que dans 2 semaines mais je tiens la barre et ne la lâcherai pas.

Ma voie et ligne de conduite est dorénavant tracé.

Merci encore,

Profil supprimé - 02/01/2017 à 17h04

Bonsoir IteMissaEst,

Merci de tes encouragements et suis actuellement les mêmes résolutions.
Mais j'ai quelques fois des crises d'angoisse car je n'arrête pas de penser à ma chérie, c'est dur.

Comme annoncé à Kcirtap55, je tiens la barre et ne dévierai pas de mon cap. On verra pour les envies mais à ce stade, aucune envie.

Merci pour tes encouragements

Profil supprimé - 02/01/2017 à 22h31

Bonsoir à tous. Je me retrouve dans toutes les discussions que je lis. Je suis alcoolique également. Je bois du Ricard, c'est la seule boisson que je prends, les autres alcools me dégoûtent. Je bois environ 3 verres par jour... L'alcool me rend triste alors souvent je me ressente un autre verre!!! Alors ensuite je dis des méchancetés à mon entourage, je pleure, et ensuite je me rappelle de rien. Il y a 4 jours j'ai décidé d'arrêter définitivement cette merde d'alcool. J'ai tout perdu avec ça, toutes mes petites copines m'ont lâché à cause de ça car je devenais blessante dans les paroles. Le lendemain je demandais pardon mais pardon de quoi??? Je ne me souvenais de rien. C'est horrible. Quand je bois j'ai tendance à prendre le téléphone et à écrire des injures et les gens ne supportent plus et c'est normal. Demain ça fera 5 jours que je n'ai pas bu. Je bois du pacific mais c'est vraiment dégoûtant (😞). Je suis heureuse d'avoir franchi le cap et d'avoir trouvé ce forum. Merci à tous pour vos témoignages.

Profil supprimé - 03/01/2017 à 10h41

bonjour,

tu as raison l'alcool fait perdre tout dans sa vie... mais seul ce n'est pas possible d'arrêter il faut de l'aide car un jour tu te sentiras angoissé et vlan un petit verre c'est reparti,

Tu as bien fait de prendre rdv avec un psy et tout ce qui suit le centre, il faut la force tu y arriveras je te le souhaite.

Car dis elle t'a tout détruit tu risques de finir avec une cyrose

tu as eu raison de t'inscrire sur ce site car personne autre qu'un alcoolique que la famille qui ont dans l'entourage un alcoolique peuvent comprendre..

courage

Profil supprimé - 03/01/2017 à 16h32

Bonsoir Moreno,

Courage, c'est très bien déjà 5 jours.

Si tu veux savoir, moi je ne ressente aucune envie et ça fait un bien fou.

J'ai fait un tri dans ma tête, j'ai pris les devants et puis je ne fais que penser à un avenir plus cool sans suspicion et sans alcool.

Courage

Profil supprimé - 03/01/2017 à 16h34

Bonsoir Pépette,

Merci de ton soutien ça fait du bien
