ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

L'HEURE DE RENDRE COMPTE

Par Profil supprimé Posté le 11/12/2017 à 06h03

Bonjour, alors voila j'y suis ... j'ai 40 ans fils d'un papa alcoolique qui est décédé à 45 ans,qui me manque terriblement !
J'ai commencé par l'alcool festif quand j'avais 18 ans et puis j'ai perdue mon papa en 1999, j'aurai du me faire suivre psychologiquement après son décès mais non j'avais 22 ans et me croyait invincible seulement voilà j'ai continué à boire très certainement pour oublié ce mal être que je garde au fond de moi.
A ce jour et depuis quelques mois ma consommation est devenue ingérable à savoir que même si je ne bois pas tout les soirs,une bouteille de whisky me fait 2 apéro...il est clair que c'est beaucoup trop,j'arrive à resté 3 ou 4 jours sans boire mais dès que le vendredi arrive les habitudes reviennent !
Ce mal être me ronge chaque jour, je suis angoissé en permanence, je me sent très mal, j'ai une femme exceptionnelle et 2 beau garçons mais voilà j'ai peur de l'issue , mon papa n'a jamais guéri de son mal être, j'ai l'Impression que je suis un copier coller de lui.
Je ne sais plus ,je suis perdu !
L'an dernier j'ai fait une dépression qui a durée plus ou moins 4 mois, j'ai été suivi par un psychologue du cmpa mais les rdv étaient trop espacés j'ai abandonné croyant que j'allai mieux mais hélas non ..
Pourquoi l'alcoolisme de mon père ne m'a pas servie de leçon, pourquoi je reproduit le même schéma, vais je mourir à 45 ans ? Si il n'y aurait que moi ça ne me dérangerait en aucun point... j'ai toujours étais malheureux au fond de moi.
Voilà me confier à vous me fait du bien, les larmes me coule sur le visage,je suis triste depuis trop longtemps je n'en peux plus...
Merci pour ceux qui prendront le temps de me lire

13 RÉPONSES

Profil supprimé - 11/12/2017 à 09h52

Bonjour Bastiensp ,

Je t'ai lu avec grande attention et beaucoup de compréhension pour être passé par tout où tu passes . En lisant les différents fils de ce forum , tu verras qu'en ayant le désir d'arrêter de boire mais en cessant de lutter seul contre ce poison-alcool, il est possible de s'en libérer et de s'en libérer définitivement, un jour à la fois .
C'est en faisant confiance aux A.A. que j'ai réussi ce que je croyais être une mission impossible car cela faisait 20 ans que je promettais à tout qui voulait m'entendre que je ne boirais jamais plus .
Je te parle de A.A. car ce fut là que j'ai trouvé ma solution, mais il existe d'autres associations d'anciens buveurs .
L'alcoolisme n'est ni une tare ni un vice mais bien une maladie reconnue comme telle par l'office mondial de la santé . C'est une maladie évolutive, incurable et mortelle, tu en sais quelque chose avec ton papa, mais dont il est possible d'arrêter la progression en s'abstenant d'alcool un jour à la fois .
Ne reste plus seul avec ce problème et garde l'espoir de pouvoir vivre libre et heureux .
Bon courage à toi ,

salmiot1

Profil supprimé - 11/12/2017 à 11h14

Bonjour et merci pour votre message.
Je sais que j'ai besoin d'être aidé mais la démarche n'est pas simple car j'ai tellement honte d'en être arrivée là,je culpabilise énormément et étant timide (quand je n'ai pas bu) ... il va falloir que je m'y prépare !

Profil supprimé - 11/12/2017 à 12h30

Si tu es timide , tout comme je l'ai été longtemps d'ailleurs, rien ne t'empêche , en plus de ce forum , de t'inscrire sur le forum de l'Ombre à la Lumière . Ce serait une corde de plus à ton arc . J'en connais plusieurs qui ont débuté leur abstinence de cette façon, et certains par la suite , ont rejoint un groupe . Toutes les solutions sont bonnes pour s'en sortir . Certains aussi ont besoin d'un suivi médical; il existe d'excellents addictologues qui en connaissent un brin sur la matière et qui, eux non plus , ne sont pas payés pour juger .
Merci de m'avoir répondu car il ne suffit pas de lancer un appel à l'aide et disparaître ensuite dans la nature . C'est malheureusement bien souvent le cas .
Ensemble, sommes tellement plus forts !
Bon courage et surtout bonne journée sans alcool

Profil supprimé - 12/12/2017 à 21h32

Merci pour ses conseils, je vais continuer ma démarche à savoir que dans un premier temps ne pas boire jusqu'à Noël ensuite je verrais...
Je reviendrai de temps en temps " rendre compte " .. merci encore à bientôt !

Olivier 54150 - 14/12/2017 à 12h09

Bastiensp

Rien que t'as présence sur ce site et grand pas en avant vers le mieux.
Si tu sais déjà que la dépendance à l'alcool est une maladie, qu'il faut tout arrêter sans jamais reprendre pour s'en sortir, c'est excellent car tu n'es pas dans le dénis.
Reste à prendre la décision...quand y en a marre d'en avoir marre.
C'est important de savoir qu'en faite, l'abus d'alcool est le plus souvent un symptôme à un mal être. Qu'il te faut combattre sur ces deux front. L'alcool et ce mal être souvent lié à une
hyper sensibilité, à la communication. Trouver ce qui clochait avant l'alcool….
C'est un gros travail sur soi. Un dur chemin, mais quel chemin !
A bientôt...

Profil supprimé - 15/12/2017 à 05h44

bonjour bastien
bravo pour ta prise de concience et ton envie d'arréter jusqu'a noel!c'est un grand pas!

pour moi l'alcoolisme n'est pas une maladie et encore moins incurable!
c'est une dépendance!
les AA sont là pour aider des anciens buveurs et non pas pour des buveurs salmiot

prends rendez vous avec un addictologue qui te donnera des cachets pour arréter progressivement le besoin de boire de l'alcool
ils existent dans les hopitaux et dans des centres ou ils font un bilan avec scanner du foie et protocole et suivi psy;tout cela est gratuit en plus!
ANPAA tu cherches sur le net avec ton numéro de ton département

n'hésites pas a poser toutes les questions au toubib et tu peu avoir aussi une cure de quelques jours à l'hopital ou là tu es suivi pendant 7 jours;cela vaut le coup d'essayer car les infirmiers s'occupent de toi
renseignes toi près de chez toi
tu vas t'en sortir car tu en as envie!ça se sent bien!

bon courage a toi;ne restes pas seul,prends rendez vous pour en parler car cela aide à voir ce qui ne va pas!

Profil supprimé - 15/12/2017 à 10h20

Bonjour Eve,

[i] les AA sont là pour aider des anciens buveurs et non pas pour des buveurs salmiot [/i]

Où as-tu donc "pêcher" cela Eve ???

Bien sûr que A.A. accueille dans son sein des anciens buveurs mais la plupart sont arrivés dans cette association complètement dévasté et personnellement ivre-mort .
A.A. m'a sauvé la vie et je lui en serai éternellement reconnaissant .
Il y a chez A.A. des abstinents de longue date , de moins longue et des nouveaux qui s'entraident pour le rester ...abstinents.
Il y en a également qui sont toujours dans l'alcool et qui cherchent à s'en libérer en assistant aux réunions. Certains malheureusement n'y arriveront pas et il leur est suggéré de faire une cure, consulter des addictologues , entrer dans un autre MAB .
A.A. , bien sûr, n'est pas la panacée universelle .

Voici mon point de vue, je ne reviendrai plus dessus . Tu es libre de penser tout ce que tu veux .

Bonne journée

Profil supprimé - 15/12/2017 à 18h43

bonsoir salmiot!excuses moi,je n'avais surement pas bien compris
de toutes façons toutes les méthodes sont bonnes à essayer pour ne plus être dépendant;a chacun de trouver la sienne
bonne soirée

Profil supprimé - 15/12/2017 à 19h00

Bonsoir, ne vous fâchez pas lol toute manière cela ne change rien...,
Alors pour les nouvelles, j'avais un déjeuner de prévu ce midi entre collègues aucun soucis apéro au jus d'orange et repas à l'eau plate lol .
Sinon toujours la même motivation, pour combien de temps on verra ...
Pour vous répondre Eve66, il n'est pour moi pas question de prendre des médicaments, je n'ai pas bu depuis 5 jours et ne ressens aucun effet de manque du genre tremblement, sueur, problème de sommeil et je ne compte pas non plus faire de cure , je suis une personne battante et je pense réussir a régler ça seul, ma femme me soutient énormément d'ailleurs depuis 23 ans que nous sommes

ensemble elle ne m’a jamais jugé..mais je sais aussi que rien est acquis.
Voilà pour les infos,
Je vous souhaite une bonne soirée à tous !

Profil supprimé - 16/12/2017 à 21h25

Bonsoir, bon c’est samedi soir, c’est compliqué les engagements de ne plus boire jusqu’à Noël sont caduques hélas bon néanmoins je me suis restreint à 3 verres comparés à d’habitude ça reste une victoire mais bon trop de culpabilité c’est horrible.. ça ira mieux demain !
Par contre j’ai un message pour les modérateurs à savoir le délai relativement long pour la validations des messages, je pense que certaines personnes qui veulent témoigner le font spontanément et surtout cherche un réconfort immédiat ou relativement rapide., c’est juste une constatation rien de péjoratif.
En effet j’ai posté hier soir un message qui n’est toujours pas publié.

Profil supprimé - 18/12/2017 à 09h51

Bonjour Bastien,

Faudrait pas te décourager bien sûr d'avoir pris ces trois verres samedi soir mais je présume que tu aurais voulu ne rien consommé du tout . Repars bien un jour à la fois et fais-toi aider peut-être aussi sur un autre forum dont celui " de l'Ombre à la Lumière" qui est ouvert jour et nuit ,24 heures sur 24 . C'est un forum A.A. et je t'invite à garder l'esprit ouvert . Je comprends qu'ici les modérateurs font de leur mieux mais à l'impossible nul n'est tenu .
Remets ton ouvrage sur le métier et repars ce lundi avec plus de détermination encore .
Personnellement j'ai eu bien plus facile lorsque j'ai eu reconnu que seul je n'y arriverais pas et que j'ai eu capitulé devant l'alcool .

Bon courage à toi et surtout ne reprends pas la première gorgée du premier verre .

salmiot1

Profil supprimé - 25/03/2018 à 21h28

Me revoilà le temps passe et pas d’amélioration hélas j’ai passé un week-end très alcoolisée je suis fatigué je vais demain prendre rdv je pensais m’en sortir seule mais ce n’es pas possible .. en fait je n’en peux plus

---

Profil supprimé - 26/03/2018 à 12h28

En effet Bastien, seul tu n'auras pas facile du tout ; moi je n'y suis jamais arrivé . Il a fallu que je demande de l'aide et dans ma ville ,j'ai trouvé les A.A. Peut-être dans un premier temps devrais-tu en parler à ton médecin et pourquoi pas t'inscrire sur le forum dont j'ai parlé ici plus haut ; il est ouvert jour et nuit, 7 jours sur 7 .
Je ne crois pas Bastien que tu boiras encore tranquille, capitule devant l'alcool, il sera toujours le plus fort .

A bientôt j'espère