

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DE L'ALCOOLISME MONDAIN À LA PERTE DE CONTRÔLE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 30/01/2018 à 22h55

Bonsoir à tous,

J'ai 40 ans, je suis le père de 2 petits garçons exceptionnel et le mari d'une femme remarquable, même si ma relation de couple n'a pas supportée le temps.

Je bois régulièrement de l'alcool depuis mon adolescence. Durant ma scolarité, ma consommation était principalement liée a un contexte festif, même si elle était déjà excessive.

Depuis que je suis adulte, mon alcoolisme peut être considéré comme mondain. Une consommation régulière mais socialement acceptable (2 à 3 bières par jour) et des excès limités aux soirées entre amis et aux repas de famille.

On pourrait simplement dire que j'ai un problème avec l'alcool, mais soyons clair: je suis alcoolique.

Je suis devenu incapable de déterminer quel sera le verre de trop et les trous noirs sont devenus une habitude.

Je suis conscient qu'il me faut arrêter de boire mais seul face à ce problème.

La honte et la culpabilité m'empêche d'aborder ce sujet avec mes proches. J'ai beaucoup de choses à réparer et des excuses à présenter à la plupart d'entre eux, mais le moment n'est pas encore venu.

J'ai besoin de trouver ce qui me manque à ce point, de comprendre ce que je cherche à fuir et ce qui me pousse à me détruire aussi régulièrement.

Je sais compenser avec l'alcool une certaine solitude, une fatigue excessive et un stress professionnel, mais je dois trouver une alternative pour mon bien-être et pour mes proches.

J'ai besoin de pouvoir échanger avec des personnes capables de comprendre ma situation et j'ai apprécié la lecture des témoignages de chacun.

Vous remerciant de m'avoir lu.

9 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 31/01/2018 à 21h55

Bonsoir,
Juste un petit message afin de ne pas rester dans le silence.
Votre alcoolisation percuta la mienne car il s'agit de la même chose, pallier au manque, à la tristesse, se défaire d'une tristesse infinie. Cela ne va pas vous aider mais juste une certitude celle d'avoir conscience de ce problème même si, même si cela ne résoudra rien, c'est sans aucun doute une première étape.
Il faut juste passer à la seconde, pour ma part ce n'est pas gagné.
Haut les coeurs !

[Profil supprimé](#) - 01/02/2018 à 23h29

Bonsoir et merci de votre réponse.
J'avais besoin de cet écho.

Maintenant que le problème est clairement posé, je peux voir le brouillard se dissiper et constater l'étendue des dégats. Effectivement, la prise de conscience n'est que la première étape. Le travail d'introspection va pouvoir commencer.

Alors oui, hauts les coeurs : Il est temps de ramasser les morceaux et de sauver ce qui peut l'être.

Merci encore pour votre message qui m'a été d'un grand soutien ce jour.

[Profil supprimé](#) - 05/02/2018 à 12h19

Bonjour Arkain,

Je pense comprendre votre situation car j'ai vécu sensiblement la même chose : d'abord les fêtes avec les copains d'école, puis l'entrée dans la vie active et une consommation devenue quotidienne, pour enfin se transformer en réel besoin après la journée de travail, sans

quoi je me sentais incapable de décompresser.

Aujourd'hui à 35 ans, je bois encore souvent mais réussis néanmoins à ce que ce ne soit plus systématique, ni tous les soirs, ni les 4/5 bières auparavant réglementaires. En effet, j'ai trouvé de l'aide auprès d'une psychothérapeute qui m'a permis de me rendre compte d'un certain mal-être et, petit à petit, de modifier mes habitudes destructrices.

J'ai ainsi pu dépasser mes angoisses et mettre en place de nouveaux réflexes, comme la course à pied ou une alimentation plus équilibrée, qui me motivent à prendre soin de moi et à tenir mes distances avec l'alcool. Bien sûr, ça ne se fait pas en un jour, mais la satisfaction de ne plus ressentir cette dépendance absolue vaut vraiment le coup.

Comme dit Electre, le premier pas est de prendre conscience qu'il y a un déséquilibre. Dans mon cas, le deuxième pas a été d'accepter de demander du soutien.

Vous-même, avez-vous envisagé de faire appel à un professionnel de santé ? Psychologue, addictologue ? Ou simplement d'en parler avec votre médecin généraliste, qui saurait sans aucun doute vous orienter ?

Par ailleurs, des pratiques moins orthodoxes, comme l'acupuncture ou l'hypnothérapie, peuvent, suivant les personnes et leur réceptivité, favoriser l'apaisement afin d'affronter plus facilement les causes qui ont conduit à une consommation nocive. Peut-être serait-ce là une autre voie à explorer ?

En tout cas, je vous souhaite de trouver l'assistance et les méthodes qui vous permettront de sortir de l'isolement et de comprendre vos blocages.

Bien à vous.

Profil supprimé - 05/02/2018 à 16h04

Bonjour ,

Mon parcours est semblable aux vôtres et je ne peux que vous souhaiter de capituler devant l'alcool et de ne plus le combattre . Votre victoire n'en sera que plus grande .

Personnellement je n'ai pas eu recours à des pys mais bien à mes semblables que j'ai fréquenté et fréquente encore pour me maintenir dans l'abstinence et pour rendre ce qu'ils m'ont donné gratuitement : l'abstinence ;

Ces gens-là, ce sont les A.A. Puissiez-vous aussi un jour oser franchir la porte d'un local ou d'un forum A.A.

Même une fois par curiosité ; vous ne risqueriez qu'une chose, c'est d'y rester et de prendre goût à votre abstinence , sans regrets ni remords .

Bonne route

salmiot1

Profil supprimé - 05/02/2018 à 23h47

Bonsoir et merci pour vos messages qui me confortent dans ma prise de conscience.

Après une semaine sans avoir pris un verre d'alcool, mes idées sont plus claires.

Étrangement, mon comportement avec mes proches est plus calme et plus sensible, mais mes réactions dans le cadre de mon environnement de travail sont plus tendues et incisives.

Mes priorités et la source de mon stress n'en sont que plus évidentes même si ma relation de couple a été l'origine d'un certain déséquilibre.

Il me faut aujourd'hui trouver une alternative afin de canaliser ce stress et le transformer en énergie positive.

Le sport semble être la solution la plus saine et je pense pouvoir trouver le temps de m'y consacrer.

J'ai effectivement pensé à contacter une association type A.A. mais leur démarche spirituelle ne me convient pas.

Je vous rejoins sur l'acceptation et la demande de soutien.

Vos conseils et retours d'expérience me sont d'une grande aide.

Parcourir ce forum pour consulter vos messages et trouver les mots pour y répondre m'amènent à prendre du recul et participent à ce nécessaire travail d'introspection.

Encore une fois merci.

Profil supprimé - 06/02/2018 à 11h04

Bonjour,

Faut voir ce que tu entends par démarche spirituelle chez A.A. ???

Faut savoir que cette association a été créée en 1935 par Bill, courtier en assurances et Bob, médecin-chirurgien , deux alcooliques protestants profondément croyants . Ils se sont rendus compte par la suite que leur dieu ne plaisait pas à tout le monde et ils ont décidé de l'appeler "puissance supérieure telle que chacun le conçoit".

Personnellement je suis athée et j'ai pris comme puissance supérieure l'association des A.A. et cela me convient parfaitement d'autant plus que c'est avec ces gens-là, les A.A. que j'ai capitulé devant l'alcool et que je vis une abstinence heureuse la plupart du temps .

Chez A.A. , c'est la liberté absolue, chacun prend ce qui lui convient et laisse le reste .

Je t'invite à conserver l'esprit ouvert mais si tu as l'opportunité de fréquenter une autre association, libre à toi . L'important est de ne pas rester seul avec ce problème d'alcool .

Bon courage à toi

salmiot1

Profil supprimé - 07/02/2018 à 15h53

Bonjour Arkain,

Je me reconnais trop quand tu écris que tu es calme avec tes proches et incisif au travail.

Je suis dans le même état d'esprit... Moi ça fait dix-sept mois sans la moindre goutte.

Tout comme toi ça a commencé tôt (enfance, adolescence...) mais pour devenir quotidien pour relâcher la pression.

Je pense trouver une explication à cette ambivalence dans le fait que c'est le boulot qui me met la pression et que de cette manière je suis plus sombre dans cet environnement. Au contraire de mon cocon familial qui m'apaise généralement. Par contre c'est plutôt les proches qui trinquaient étant donné que je buvais après le boulot...

Profil supprimé - 07/02/2018 à 18h12

Bonjour à vous

Je me permet de venir consulter le fil

Mon mari est diagnostiqué alcoolique depuis 1an

Un soir ou je suis rentrée à la maison je l'ai retrouvé à moitié dans les ' vap du sang partout

J'ai réagi desuite' en appelant le SAMU

Cela fait un an maintenant il a été sauvé de peu

Il a des stens dans les varices de l'oesophage

Il ne me parle pas de tout ça ou très très peu

J'ai peur ...

Profil supprimé - 08/02/2018 à 00h35

Bonsoir tous comme vous j'ai connu l'alcool tôt dans ma jeunesse (13an) avec tout les ans impeu plus jusqu'à en devenir à croc être rejeté de ma famille à l'âge de 18ans .

J'ai réussi de moi même à ralentir à une quantité festif et non quotidiennes mais sans connaître ma limite pendant de longtemps.

Quand on vous dit fait attention ton addiction à repris tu repond mais non je suis pas alcoolique c'est juste un petit plaisir comme le chocola mais pourtant tu bois en cachette cette envie ce besoin même juste boire cet bière ressentir ce petit moment d'ivresse n'est pas toujours perçu par soi même !!!!

Aujourd'hui jeudi 8 février j'ai vraiment cet envie de perdre cet habitude ou ce besoin je ne sait pas encore comment le définir cet addiction mais je ressent le besoin d'être aider pour cela je conte me rendre chez un addictologue pour en savoir plus
