

72H DE PRISE DE CONSCIENCE...

Par [Profil supprimé](#) Posté le 19/02/2018 à 14h15

Bonjour tlm,

J'ai 42 ans et si j'arrive ici c'est que j'ai une prise de conscience sur mon abus d'alcool qui me gâche littéralement la vie....

Tout a commencé comme bcp d'entre nous à l'école avec les copains. Soirée sur soirée j'ai bu énormément mais lorsqu'on est jeune on en s'en soucie guère. Je me suis marié, eu des enfants et puis divorcé à l'amiable après deux décennies de vie commune, je n'en pouvais plus 😊...l'entente est bonne à ce stade, je n'ai aucun stress ni angoisse par rapport à cela. Les enfants sont en pleine forme et bien mieux qu'avant...mais ce n'est pas le sujet ici,...

La boisson fait partie de ma vie depuis toujours et toujours crescendo, alors qu'il y a 10 ans je buvais de manière modérée mais tout les jours. Cela a terminé par des soirées d'ivresse sans me rappeler le lendemain de ce que j'avais la veille, j'étais encore marié à ce moment...je buvais sans doute pour oublier le mal-être dans mon couple.

Aujourd'hui je vis seul avec mes enfants une semaine sur deux, je rencontre des personnes du sexe opposé mais j'ai énormément de mal à m'investir dans une relation, je me dis que je ne suis pas prêt et que je souhaite conserver ma liberté mais au fond de moi même c'est simplement pour pouvoir avoir le plaisir de boire mes verres de bière sans qu'on le dise quoique ce soit. Et du coup je finis toujours pas mettre un terme à ces relations...

Je ne bois pas d'alcool fort de manière récurrente, je n'aime pas cela. Je ne bois que du vin avec des amis lors de repas...et de manière contrôlée, enfin pas toujours cela dépend de la nature de la soirée en question.

Lorsque je me retrouve chez moi, je carbure à la bière, c'est le seul alcool avec lequel je rentre dans une ivresse...qui me fait oublier sans doute les angoisses de la vie, la gestion des enfants seuls, le manque d'une présence, etc etc...

J'en bois approx. 10-12 de 33cl par soir, ce qui équivaut à 3-4l. Les premières sont extrêmement réconfortantes, les suivantes me font plonger dans un état second. Un peu comme la cigarette je suis capable d'en boire 5-6 en moins d'une heure histoire d'atteindre un premier seuil d'alcool qui me fasse sentir bien.

La journée je ne bois pas, j'ai un travail confortable, aucun stress de ce côté là...par contre une fois chez moi et si rien de prévu en soirée, je démarre à 18h30 pour finir lorsque j'ai atteint le quota de 10 canettes minimum.

Le weekend ou lorsque je suis en congé l'apéro démarre à 11h30 voir plus tôt...et je suis capable en un seul weekend de boire plus de 36 canettes...autant dire que j'isole chez moi, je ne prends jamais la voiture, j'ai malgré tout encore un peu de raison en moi et de bon sens.

Mes nuits sont courtes et peu réparables en sommeil,...lorsque je suis en compagnie de quelqu'un le soir ou autre, je bois raisonnablement et je peux tenir sans soucis mais il ne faut que cela dure plus de 48h... au bout de ce laps de temps j'ai besoin de me retrouver dans un état second...

L'alcool des premiers verres me procure bcp de plaisir, ensuite plus mais c'est surtout cet état second que j'aime le plus, un moment où tu te sens vulnérable de faire n'importe quoi..

Quelques personnes dans mon entourage savent que je bois de manière excessive ...je suis conscient que je dois arrêter car je sais que demi mesure ne sera pas assez, je dois arrêter pour retrouver un semblant de vie , respirer comme j'ai pu lire dans d'autres posts ...

SI je vous écris aujourd'hui c'est que cela fait plus de 72h que je n'ai plus rien bu et j'essaye de trouver les raisons qui me pousseront à continuer en ce sens. J'ai peur d'aller faire mes courses et de passer par le rayon bières et pourtant je dois faire les courses ce soir...

Depuis deux jours mes réveils sont moins lourds, mon humeur entre deux, je prends du ZafranPure pour réguler mon humeur, c'est un produit à base de Zafran...elle aurait des vertues positives sur notre comportement...

Si j'entreprends de vous contacter par internet c'est que j'ai du mal à me rendre dans une réunion AA, c'est sans doute ce que je devrais faire mais la force n'y est pas...pas tant la peur d'être juger car je n'ai aucun soucis avec cela mais plus le fait de m'y rendre, d'être déçu de moi-même, de ce que j'ai fais ...

J'ai un caractère capable, j'ai arrêté la cigarette à la naissance de mon fils et cela fait bientôt 11 ans...

J'ai un alcool joyeux fort heureusement, je ne suis pas agressif et lorsque j'ai mes enfants en semaine alternée je ralentis ma consommation mais je bois malgré tout, autant dire que si urgence en pleine nuit je serais largement positif en prenant la voiture.

Je suis convaincu qu'en arrêtant totalement je pourrais reprendre une vie plus saine, même si je fais du sport ...que les idées seront plus claires et nettes, que je serais moins à cran, moins angoissé par moments, que certains détails de la vie m'affecteront pas autant que

lorsque je bois...

Lire les vécus de chacun est déjà une forme de prise de conscience ...

Excellente journée à tous

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 01/03/2018 à 11h00

Bonjour Eric,

Je me reconnais beaucoup dans la description de votre alcoolisme confidentiel.

J'avais aussi besoin de ma quantité minimale. C'était psychologique, cette nécessité d'avoir au moins la quantité quotidienne. Ensuite venait la nécessité de varier le goût de la bière que je buvais, toujours de la 9 minimum suivie de vin.

Vivant en famille s'ajoutaient les stratagèmes pour m'approvisionner (faux oubli au magasin) et planquer les cadavres....

A posteriori je ne suis pas fier de tout cela. Mais ce dont je suis fier c'est d'avoir saisi le problème à bras le corps et d'avoir mis un terme à cette descente aux enfers, lente mais certaine dont les conséquences physiques commençaient à se manifester : black-out, douleurs abdominales, rougeurs, tremblements sans parler de l'anxiété, le pire.

Car ce poison a le don de nous mettre sur un nuage pour nous faire retomber encore plus bas lorsque le trip est terminé.

A défaut de prendre nous même la décision d'arrêter notre corps nous l'imposera un jour soit sous forme d'un ultimatum ou, pire, d'un couperet. C'est la que j'ai trouvé la motivation : arrivé au milieu théorique de ma vie je me suis dit que je comptais bien arriver à la retraite et profiter de quelques belles années avec mes proches. Comme toi j'ai du caractère, trop certaines fois d'ailleurs... Mais dans ce cas c'est heureux. 18 mois... et pas une seule seconde l'intention de replonger dans cette crasse.

Comme l'écrit "Olivier" sur un autre post : un allergique aux cacahuètes n'en mange pas. Je me considère comme allergique à l'alcool. Donc je n'en bois plus 😊

Courage,

A te lire....
