ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI ENVIE D'ARRÊTER DE BOIRE... MAIS EN FAIT, PAS VRAIMENT.

Par Profil supprimé Posté le 23/02/2018 à 07h02

Bonsoir à tous !
J'suis désolé d'avance pour le pavé

Bon voilà, j'ai pas mal bu, un peu lu,j'viens de m'inscrire. C'est un peu bizarre.
D'ailleurs, vous devriez simplifier votre site car j'imagine que pas mal de gens passent dans le coin quand ils sont bourrés

Bref, voilà, j'ai 28 ans, ça va bientôt faire dix ans que je picole tous les soirs.
Consommation bien excessive d'ailleurs. Quand je vois qu'ici, certains ont un problème parce qu'ils boivent deux ou trois bières par jour quand je m'enfile une bonne demi vodka par soir, quand c'est pas plus, ça fait drôle.

Ça va donc bientôt faire dix ans que je suis alcoolique, et les soirs où je n'ai pas bu une goutte se comptent sur les doigts de la main.J'arrive toujours à me démerder pour en trouver.
J'ai pas du tout "l'alcool mauvais", et étonnamment, il ne m'est jamais arrivé quelque chose de honteux ou de grave.

J'avais même presque une vie "parfaite" en fait, d'apparence. En couple, un boulot cool, un appart' cool etc

J'ai plein de potes, qui pour la plupart connaissent plus ou moins mon problème d'alcoolisme sans aucun jugement et qui boivent pas mal aussi, mais sans l'aspect quotidien quoi.
Même ma mère est au courant pour tout vous dire...
Mais ils pensent tous que j'me bois quelques verres tous les soirs, sauf qu'en fait, j'me couche ivre mort chaque soir.
C'est d'ailleurs le seul truc qui me fait aller dormir d'ailleurs, être ivre mort. Sinon j'dors pas, je m'auto persuade que c'est impossible de dormir (parce que j'ai pas assez bu) et du coup... ben... j'dors pas !

La seule personne qui connaissait tous mes secrets, c'est mon ex qui vient de me quitter après 8 ans.
Il en était arrivé à avoir l'habitude de me voir boire bourré, il buvait tous les soirs aussi d'ailleurs mais en beaucoup moindre quantité que moi.C'était devenu normal, et c'est horrible dans l'idée.
Et le pire c'est que ce n'est pas l'alcoolisme en soi qui l'a fait partir mais je crois, ses conséquences. La seule chose qui comptait dans ma journée était plus d'acheter la vodka que d'embrasser mon mec quoi.

Il a bien fait quelques tentatives pour me faire arrêter mais c'était peine perdue.
On fumait des pétards aussi, mais ce n'est pas du tout une dépendance. Je m'en passe sans aucun problème.

J'ai envie d'arrêter de boire, dans l'idée.
Pour des tonnes de raisons en fait.

J'aimerais juste voir ce que ça fait de vivre sans alcool dans le sang déjà.
J'angoisse régulièrement, très souvent, sans raison, par exemple, est ce que ça s'arrêterait si je buvais plus?
Je tremble aussi de temps en temps, ce qui est très chiant. Parce que j'angoisse de trembler aux moments où il faut pas et donc, je tremble aha
Je perds de plus en plus mes cheveux aussi....
Et je sens bien que j'ai perdu en vivacité d'esprit, en mémoire etc...

Et je veux aller chercher des solutions car je vois bien que ça ne peut plus durer. Et j'viens de me faire larguer après 8 ans, si c'est pas maintenant c'est jamais.

Sauf que je suis terrifié par l'idée de ne plus jamais boire.
Actuellement; si j'suis pas un peu bourré, y a des tas de choses que je suis incapable de faire.Danser, draguer... tant d'autres choses.
J'ai presque l'impression d'être vraiment moi même quand j'ai un peu bu...! Heureusement je me suis toujours interdit de boire en journée sauf exception.

Enfin bref, j'avais envie de poser ça ici aujourd'hui. Je sais pas vraiment pourquoi. C'est un témoignage presque et j'aurais tant de choses à ajouter, à préciser mais c'est déjà assez long comme ça

1 RÉPONSE

Olivier 54150 - 23/02/2018 à 14h00

cher Luise

Non, ton post n’est pas trop long… n’hésite pas à en rajouter… écrire est très salutaire.
J’y trouve pas mal de point commun avec mon histoire, mais avec 20 ans de décalage.
J’ai arrêté à 28 ans, j’en ais 48.
Comme toi, impossible d’aller au lit sans être complètement HS.
Comme toi, le produit est devenu LA priorité. La dépendance est si forte que rien ne passe avant l’approvisionnement, ça je connais bien, et quand tu t’aperçois que la bouteille passe avant tes enfants, tu commence à réfléchir.
Le « ça peut plus durer » te met sur la bonne voie.
L’idée de ne plus jamais toucher une goutte te dépasse complètement, pour toi cela ressemble de la science fiction et c’est normal.
L’éthanol à piégé tout ton system neurologique, c’est lui le maître.

« J'angoisse régulièrement, très souvent, sans raison, par exemple, est ce que ça s’arrêterait si je buvais plus? »
Bien sûr que oui, mais y a du chemin à faire avant hein !

Tout ce que tu fais alcooliser, tu peux le faire sobre, en mieux.
Tu le sais déjà, il n’y à pas 36 solutions. Tu peux continuer à boire et soit tu détruis ton corps, soit tu sombres dans une super dépression, c’est juste une question de temps.
Juste pour la sensation de ne plus être esclave de la bouteille, ça en vaut la peine.

Première étape : Sevrage 10 jours avec Valuim et tout le tralala. (Pour moi c’étais juste horrible, mais on est pas tous pareils hein) Bien se renseigner sur le fonctionnement de la dépendance à l’alcool aide pas mal.
Ensuite il faudra que tu trouves ce que le poison venait camoufler au quotidien, c’est une profonde remise en question, voir une révolution personnel.

Ensuite, trouver ce qui te fait kiffer pour compenser… Sport, écriture, AA, poterie, saut en parachute...N’importe quoi.
Ensuite, tu va t’apercevoir qu’il peut avoir une très forte dépendance au cannabis aussi.

Ce priver d’alcool à vie, ce n’est pas possible, inconcevable, mais 24h par 24h on peut, pour moi ça fait 20 ans que ça dure, 24h par 24h.
http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events
A bientôt.
Olivier.