

ENVIE DE CHANGER DE VIE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 17/08/2018 à 22h22

Bonjour

Depuis quelques semaines je parcours les différents témoignages, et je voudrai vous remercier à tous. Grâce à vous tous je me sens moins seul...

je bois depuis trop longtemps, j'ai 46 ans et je ne me souviens plus du dernier week-end durant lequel je n'ai pas bu une goutte d'alcool... Alors vous vous imaginez à quel point j'en suis réduit... Depuis une dizaine d'années les choses se sont accélérées, des fêtes avec les amis, je me suis peu à peu retrouver à boire un deux verres une ou deux fois dans la semaine... Et toujours les grosses fêtes du week-end où l'alcool coule à flots...

Il y a six ans, je me suis séparé avec la mère de mes enfants, elle en avait marre de mes pétages de plomb, pour un oui ou pour un non.... À cette époque je ne faisais pas de liens avec l'alcool... Célibataire, avec des enfants en garde alterné... C'était encore l'occasion de faire encore plus la fête... Et n'importe quand dans la semaine... Il fallait juste s'organiser pour le boulot le lendemain... Un peu rude le matin, petite sieste d'une heure à la pause déjeuner... Et je pouvais repartir le soir de plus belle... Et peu à peu, c'était devenue une bonne bouteille de vin rouge, 4 à 5 fois par semaine... Et toujours ces sorties à boire à ne plus en pouvoir...

Durant ces 6 années, j'ai eu d'autres relations, et je me suis rendu compte que elles étaient toutes parties à cause de ma consommation d'alcool... Il y a 8 mois, à nouveau larguer, j'ai fêté ça avec un pote... Et on a bien rigoler... Enfin juste le soir même... Le lendemain je me degoutais, je me haïssais.. Et je me suis posé la question que est-ce que je vais me retrouver un jour dans la situation où mes enfants ne voudraient plus parler à leur père à cause de l'alcool... Et là j'ai eu une montée d'angoisse....

Il y a quelques années, j'ai suivi une thérapie suite au décès de ma mère dans un accident... Et cela m'a permis de comprendre que j'avais une personnalité abandonnique...

Suite à ma dernière rupture amoureuse, enfin je devrais dire après m'être fait largué à nouveau, j'ai fait le lien avec ce besoin d'être abandonné et ma consommation d'alcool... J'ai donc décidé de diminuer et de passer à une consommation raisonnable... Ça a un peu marché, mais il reste encore trop de grosse fête... Et parfois des périodes d'alcoolisation seul pendant plusieurs jours d'affiliés... Mais ça m'a permis d'admettre que je suis alcoolique, la première étape nécessaire, et de savoir que seul l'abstinence est le remède... J'en ai marre de cette vie et je veux en finir... Alors cela fait quatre jours sans alcool et je m'apprête à ne pas boire une goutte d'alcool du week-end... Une première depuis peut-être vingt ans...

Peut-être qu'il y aura des rechutes, mais j'ai déjà quelques petites victoires....

M'être inscrit sur le site

Admettre que je suis malade, et donc alcoolique

Le seul remède est l'abstinence

Et un premier week-end sobre

Merci à vous tous, c'est en partie grâce à vous que je me motive chaque jour depuis des semaines