

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

PAS DE CESTE..

Par [Profil supprimé](#) Posté le 23/08/2018 à 14h32

Bonjour à tous,

Depuis mes 15 ans, j'ai toujours été dans l'excès.. Cigarettes mais particulièrement alcool

Au début c'était la petite bière de temps en temps, rien de méchant, ensuite c'était la « Tôle » le samedi soir et depuis quelques années, c'est tout les jours entre 7 et 10 bières, je me cache pour ne pas faire mal à ma famille et pour éviter les réflexions, je cache les canettes un peu partout pour être sûr de ne pas en manquer, je cache les bouteilles vides également je tremble et je deviens très irritable .. J'en bois 2-3 de suite et après je me sens mieux ..

Je ne compte pas les soirées qui finissent mal car je n'arrive jamais à m'arrêter une fois que je suis dedans.. Souvent, je ne me rappelle plus de mes soirées, plus de ce que j'ai pu dire ou faire, et quand on me raconte, j'ai honte et je longe les murs ..

J'ai ma situation, mon petit cercle d'amis qui s'est d'ailleurs bien restreint, seul depuis longtemps, évidemment, les filles ne restent pas avec quelqu'un comme ça..

Mon comportement change, j'ai plus envie de sortir, quand on me propose une soirée, je suis toujours le seul et unique avec un comportement inacceptable et je finis toujours très mal.. J'enfile les verres à une vitesse..

Quand je rentre même d'un repas en famille par exemple j'arrive quand même à en boire que 3-4, mais je sens que ça ne va pas, j'ai pas ma « dose » et dès que je rentre, peut importe l'heure, il faut que j'en reprenne quelques unes avant d'aller au lit toujours en cachette..

J'ai essayé de ne pas boire pendant une semaine.. ça été très très très compliqué .. fatigue, tremblement, mauvaise humeur ..

Je ne veux pas aller voir mon médecin traitant, j'ai honte d'être comme ça, mais je n'arrive pas à m'en sortir... ça devient très problématique .. vraiment ..

SVP, aidez moi...
merci à vous

4 RÉPONSES

[Profil supprimé](#) - 23/08/2018 à 16h02

Bonjour Max,

Ce que vous traversez est très courant, il est également tout à fait normal de ressentir de la culpabilité, c'est même plutôt bon signe car un révélateur de votre forte envie de modifier votre relation avec l'alcool.

Vous avez fait la partie la plus difficile, reconnaître que votre rapport à l'alcool est un élément pénalisant pour vous sur plusieurs niveaux de votre vie et commencer à essayer d'arrêter.

Ce sont les étapes les plus difficiles car elles nécessitent une grande capacité à prendre du recul sur soi-même. Bravo pour votre démarche. Vous êtes sur la bonne voie.

Compte tenu de la difficulté que vous avez eu lors de votre premier arrêt d'une semaine il est fortement recommandé de vous rapprocher de votre médecin afin de programmer un arrêt progressif et un retour à l'équilibre par rapport à votre consommation. S'il n'est pas en mesure de vous accompagner, il saura certainement vous indiquer des spécialistes qui vous permettront de parvenir à votre objectif : un rapport plus sain avec l'alcool et au mieux un arrêt total.

Arrêter d'un coup et sans aide peut se révéler très dangereux, j'ai personnellement fait l'expérience d'un delirium tremens, en arrêtant brutalement, c'est une expérience d'effondrement psychique très violente et dont il faut se méfier. S'en est suivie une période d'incapacité à travailler et à mener une vie de famille. J'ai failli tout perdre à ce moment là. Je ne referai plus la même erreur et suis aujourd'hui suivi par un médecin afin d'arrêter progressivement et maximiser mes chances.

Comme pour beaucoup d'addictions l'arrêt se fait en plusieurs fois, chaque tentative étant un pas de plus vers la guérison.

Contactez votre médecin et continuez votre démarche. Elle ne peut que se révéler positive.

Bon courage et gardez à l'esprit que des milliers de gens chaque année arrivent à arrêter. Vous n'êtes pas seul face à ce problème et

vous y arriverez également.

Prenez soin de vous.

patricem - 23/08/2018 à 16h20

Bonjour,

n'ayez pas honte d'aller voir votre médecin traitant, il peut vous aider à passer les premiers jours d'une façon moins dure (le sevrage physique avec du valium). Mais il n'y a pas de miracle, le sevrage physique, selon les individus, peut être plus ou moins fort et durer plus ou moins longtemps (3 à 10 jours). Après, les tremblements et tout cela devraient passer et le plus dur, à mon sens, va commencer : le sevrage psychologique. Il faudra voir d'autres personnes (psy, addicto, groupe de parole type AA, etc).

Mais une chose à la fois 😊 Encore que pour avoir un rdv chez un addicto, il ne faut pas tarder...

Courage

Profil supprimé - 23/08/2018 à 20h11

Merci bcp pour vos messages !

Huggy Bear c'est un vrai réconfort pour moi ! Merci à toi !

Je comprend bien les étapes, mais c'est Super compliqué pour moi.. mon médecin s'occupe de toute ma famille et je sais qu'il va fuité.. et je ne veux pas qu'ils soient au courant de mon problème avec l'alcool.. la honte, j'ai que 24 ans, sans amis sans copine, alcoolique.. c'est catastrophique clairement .. ça devrait pas existé à l'age la.. quand on me dit : « tu devrais ralentir tu vas mal finir, tu vas devenir alcoolique ! » c'est trop tard je ne m'en passe plus .. pourtant je travail je fais les tournées mon boulot est fait, jamais en retard mais j'ai besoin de ça c'est un cercle vicieux .. j'espere que tu vas mieux huggy bear ! Merci de ton témoignage !

Bonjour patricem

Merci pour ton message c'est gentil !

Je devrais prendre du valium à 24 ans ? Je suis entouré de bon bringueurs, même à la maison c'est L'apero Régulier mais ils arrivent à se stopper.. pas moi.. quand tout le monde se couche, je continue en cachette .. il m'arrive de sortir la nuit pour fumer une cigarette car je me réveil en trans gros cauchemars etc pour boire une bière et ensuite y retourner.. c'est grave.. j'ai plus d'amis on m'invite quasiment plus .. je suis toujours toujours tenté ..

Un addictologue me fait peur également.. Les réunions des AA pareil.. j'ai vraiment honte .. 24 ans devoir passer par la ..

c'est invivable ..

Je ne sais plus quoi faire ..

Profil supprimé - 24/08/2018 à 22h54

Salut max . Je m'appelle Julien. J'ai 33 ans. Et je me reconnais dans ton témoignage. C'est bien que tu t'en rendes compte à 24 ans. A ton âge je ne m'inquiétais pas du tout au sujet de ma consommation. Maintenant à 33 je suis comme toi. Presque plus d'amis. Dès que j'ai bu je deviens lourd. Repas de famille pareil. Je fini saoul à chaque fois.... bref moi j'en ai parlé à mon médecin qui m'a prescrit un rdv chez l'addictologue et une prise de sang . Mais je n'ai rien fait. L'ordonnance est toujours dans mon porte-feuille. Bref. Lundi qui arrive je vais essayer de franchir un pas. Aller aux AA. pas le choix. Ma compagne m'a lâché à cause de ça. Je me suis mis beaucoup de monde à dos à cause de ça.. . Au boulot j'ai l'impression de n'être plus efficace du tout. Alors je vais tenter. J'ai beaucoup réduit ma consommation ces derniers mois. Mais maintenant le moindre apéro c'est des doses phénoménales pour être saoul. J'espère que tu feras le pas vite. 24 ans tu es jeune il est pas trop tard
