

MON HISTOIRE, MA VIE AVEC L'ALCOOL ...

Par [Profil supprimé](#) Posté le 29/08/2018 à 09h55

bonjour

je suis un homme de 57 ans, je consomme de l'alcool et ... par où commencer ?

on cherche tous plus ou moins le moyen de ne plus consommer mais cherchons nous également les raisons qui nous ont poussé à boire ?

j'ai perdu ma maman je n'avais que 11 ans, mon père, mon frère et mes deux sœurs avons été accueillis par mon grand-père paternel qui tenait un bar à la campagne, ne vivant plus qu'avec son second fils ...

je ne donne pas plus de détails mais disons que passer et vivre sa jeunesse dans un bar, ce n'est pas le top pour la suite mais bon, notre grand-père nous a très bien élevé

vers mes 15/16 ans j'ai voulu faire de la boxe anglaise et j'étais très bon, champion de ma région, 1/4 finaliste du championnat de France et service militaire au bataillon de Joinville mais après l'armée

j'ai voulu arrêter car donner des coups c'est bien mais en recevoir, bonjour les conséquences ...

à cette époque je buvais très peu d'ailleurs je ne m'en souviens plus vraiment puis j'étais trop occupé avec la boxe mais il me semble dans certaines occasions je buvais un verre de vin ou autre mais très limité

alors à mes 20 ans j'ai décidé d'arrêter ce sport et quelques semaines plus tard mon père se suicida, si je rentre un peu dans les détails, mon grand-père céda le bar à mon père quelques années auparavant mais mon père buvait pas mal et était malade, il s'accrochait plus à moi, sa fierté avec la boxe ...

j'ai arrêté de boxer mais je faisais souvent du footing et vélo alors ma consommation d'alcool était encore minimum ... je buvais vraiment dans les occasions

puis à 24 ans je me suis marié ma femme est tombée malade un an après notre mariage: cancer des ganglions qui s'est très bien soigné mais ensuite elle a fait beaucoup de dépression, crise d'épilepsie ...

je me suis mis également à la musculation en achetant du matériel pour le faire chez moi...

ma consommation d'alcool était toujours je dirais normal, juste dans les occasions, sans en prendre l'habitude ...

je m'entraînais beaucoup puis ça m'aidait des problèmes de santé de ma femme

3 ans plus tard nous avons fait bâtir notre maison à la campagne croyant améliorer sa santé mais rien n'y faisait vraiment

je continuais mon sport et buvais dans certaines occasions comme d'habitude mais il me semble que je commençais à prendre l'habitude le midi du dimanche avec ma femme

nous avons eu la chance malgré tout d'avoir un fils ...

puis en 1997, 13 ans après notre mariage, ma femme décéda d'un cancer du sein, elle avait 35 ans j'en avais 36 mon fils en avait 7 ...

pour revenir à ma consommation d'alcool, je bois très principalement le soir en fin de journée après mon travail, c'est comme un besoin, une récompense ou une mauvaise habitude pris il me semble

après le décès de ma femme ...

en effet, lorsque j'y pense, le soir en rentrant de mon travail, j'apprenais de rentrer à la maison sachant que ma femme n'était plus là, alors je trainais au bar, enfin trainer, je m'arrêtais boire une bière parfois deux mais

je me forçais à rentrer car je devais récupérer mon fils gardé par la nounou du village, heureusement qu'il était là finalement ...

je ne rentre pas dans les détails de la suite pendant toutes ces années qui ont suivi avec des hauts et des bas dans la consommation d'alcool, des mauvaises rencontres, des reprises plus ou moins fortes avec le sport

donc je ne buvais pas tous les jours et je pense que le sport m'a beaucoup aidé, seulement aujourd'hui j'ai perdu la motivation de faire du sport, est-ce l'âge, ou plutôt à cause des blessures musculaires ?

j'ai essayé de refaire ma vie mais je n'ai pas eu la chance de rencontrer quelqu'un qui me corresponde, alors je vis seul depuis 10 ans maintenant même si j'ai eu des aventures, rien de sérieux ...

alors le soir vers 18h / 19h l'envie de boire me vient, me saisit comme si c'était un passage obligé, alors ma consommation est variable, parfois je bois une bouteille de rouge, mais il m'est arrivé aussi après de re-boire 2 bières

ou encore presque une bouteille de suze, comme je lis souvent dans les forums, si je commence j'ai du mal à stopper enfin en tout cas jusqu'à vider ce que j'achète ... parfois j'achète un flash du rhum ou de vodka mais ce genre d'alcool est

assez rare qd mm ... trop fort ...

je bois rarement en semaine le midi déjà à cause du travail et ensuite l'après midi je suis trop KO mal dans ma peau, ou alors la consommation se limite qu'à 2 verres de rouge ...

donc je pense que cette mauvaise habitude vient du décès de ma femme mais je pense également qu'il ne vaut même jamais, jamais gouter à l'alcool, lorsque je vois dans ma ville des jeunes garçons même des jeunes filles boire

non pas un demi de bière mais des pintes ou 1/2 L je dis que l'avenir est vraiment mal barré ... avouant mon étonnement au barman, celui-ci me répondit que les filles boivent plus que les garçons hic

en ce moment j'essaie de travailler ma conscience ayant bien compris le pourquoi de cette mauvaise habitude, je fais de grande marche le soir pour essayer de me motiver, j'ai essayé également de manger le midi à l'extérieur en buvant un peu car trop je suis mal l'après midi et ainsi je pense vu que j'ai pris ma "dose" même petite, le soir je serais tranquille, je l'ai fait 2 fois et ça marche mais je ne veux pas prendre cette habitude le midi c'est juste des essais donc depuis 3 jours je n'ai rien bu ... je dois remplacer ou casser cette habitude le soir par tous les moyens possibles

si je sens le besoin, j'irai le midi consommer un peu d'alcool et sachant que je suis trop mal l'après midi cela me permet de limiter ma consommation et de ne pas boire le soir ...

je pense que l'alcool remplace mon ennui, et il faudrait se motiver pour combler ce problème, il y a plein de choses à faire mais il faut la motivation, il faut devenir égoïste en ne pensant qu'à soi malheureusement et se trouver des plaisirs autres qu'avec des gens ou des gens "sans alcool"

voilà je vous remercie d'avoir lu ce long témoignage et j'espère bien échanger avec vous

bonne chance à tous

ayez de la volonté

il y a toujours des solutions

il faut le vouloir

ne jamais abandonner

la vie est une lutte quotidienne avec ses hauts, ses bas, ses joies et ses tristesses ...