

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### J'AI DÉCIDÉ DE PRENDRE MA VIE EN MAIN

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 05/09/2018 à 10h35

Bonjour,

J'ai décidé, après cet été, de prendre ma vie en main et d'arrêter l'excès d'alcool.

Je consommait tous les jours apéros (Picon-bière) et vin. C'était devenu une habitude pour "me détendre".

Mon compagnon et moi avons décidé de perdre un peu de poids et aussi de nous remettre au sport à compter de cette rentrée, lorsque nos 5 jeunes auront à nouveau repris leur vie d'étudiants. C'est fait !

J'ai alors décidé de ne pas seulement arrêter l'alcool pour perdre du poids mais aussi d'arrêter l'alcool tout court. Il m'a "soutenu" depuis des années : d'abord pendant les 15 ans de dépression de mon défunt époux puis depuis son suicide le 23 septembre 2015... il est temps à présent de tourner la page et de quitter ma fausse "Amie".

### 4 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 05/09/2018 à 14h17

Bonjour cococosto,

Tout d'abord : bravo!!!

Je sens bien que tu es déterminée et ça fait plaisir.

J'aimerais avoir ton courage.

Cela fait des années que je bois, seule ou accompagnée, en semaine c'est uniquement le soir mais en week-end ça peut être du midi au soir.

J'avoue que l'alcool me fatigue et m'a pris en otage.

Les lendemains de cuite je me dit stop et le soir arrive et hop 1 verre...pour finir la bouteille de vin y passe à l'aise.

J'aimerais sauter le pas de l'abstinence totale car je sais que je n'arrive pas à être raisonnable...c'est tout ou rien.

Et arriver comme toi à 1 nouveau départ et laisser ce petit diable derrière moi.

Tu as tous mes encouragements alors bonne continuation et prends soin de toi.

---

[Profil supprimé](#) - 05/09/2018 à 20h14

Bonjour à vous.

J'ai décidé que c'était le premier jour de ma nouvelle vie.

Je suis dépendant alcoolique depuis toujours et ai toujours été dans le déni.

Hier soir j'ai été contrôlé positif au volant et ai passé la nuit en garde à vue. De plus mon véhicule a été saisi.

Cette aventure est un symptôme de plus de mon incapacité à dire au non, mon corps réclame, je commence et ne m'arrête plus.

Moi aussi débutant dans la reprise en main de ma vie, je souhaite le faire avec vous dans un esprit de soutien mutuel.

Mon environnement familial va très mal le comprendre, ayant un père alcoolique dans le déni, et une mère ayant vécu avec un père et un frère alcoolique... Mais c'était comme ça... Pas une maladie, juste un soutien à la misère des mines pour mon grand père et des mœurs naturelles pour mon père.

Je pense passer par le sport, l'éloignement de mon environnement de personnes avec qui je partage ce problème et me concentrer sur le travail.

Cependant je sais que je suis fragile et j'espère que ce groupe va m'aider et réciproquement à avancer vers la lumière.

Merci à tous.

Birdy

---

[Profil supprimé](#) - 06/09/2018 à 09h31

Bonjour Birdy,

Pour commencer je trouve en toi un réel besoin de respirer, d'en finir pour de bon avec ce diable.

Tu peux le faire et d'ailleurs tu t'en sentiras que plus forte une fois lancé.

Commencer par le sport c'est très bien, au moins tu t'occupe le corps et l'esprit.

Et comme tu dis évite les personnes qui seraient susceptibles de te faire replonger.

Tu es responsable de ta santé et de ton bonheur et on a tous le droit à ce bonheur donc fonce et ne te retourne pas.

Bon courage et peut-être à bientôt

---

[Profil supprimé](#) - 08/09/2018 à 21h51

Bonjour à vous

Je m'appelle Cedric et je suis âgé de 37 ans

Je suis moi-même en arrêt de consommation depuis jeudi.

Ce n'est pas grand chose mais par rapport à mes habitudes c'est déjà un bon début .  
Je vais tenter de vous présenter mon parcours avec toute mon objectivité, ce qui, comme vous vous en doutez , n'est pas chose aisée.  
J'ai débuté l'alcool en 2012 et ce de façon quotidienne .  
J'ai diverses raisons qui ont pu être les stimulus de ces consommations quotidiennes .  
Je me suis mis à boire une puis deux puis trois bières par jour sans mauvais effet « immédiat » sur ma personne. Cela me convenait et comme tout le monde je me disais à chaque fois que je pouvais arrêter du jour au lendemain sans soucis.  
J'ai accumulé des soucis , et je tentais de les noyer dans l'alcool .  
Afin d'avoir une récompense bien meilleure que l'effet de boisson fermentée à 6,6% , je me suis alors mis à cumuler ces boissons avec des flasques de whisky bon marché.  
A partir de 2013, j'ai commencé à devenir un adepte de ces mélanges à raison de une ou deux fois par semaine .  
Le lendemain j'étais dans le gaz et ne remettais pas cela avant deux trois jours .  
Il m'est arrivé par la suite des ennuis avec la justice à 3 jours de mon anniversaire , à savoir une convocation devant le juge pour conduite délictuelle sous alcool.  
Cela aurait du me faire tilt , mais que ni ni.  
Google est ton ami et je cherchais à savoir comment éviter le mauvais taux de CDT ( taux regardé par les médecins de la préfecture pour regagner son permis ) et ainsi pouvoir me laisser une marge de défoncé acceptable.  
Je récupère mon permis en 2014 et là je me relâche mais complètement , et bien sûr pour me dire que je ne suis pas alcoolique dépendant , je ne prends jamais la voiture pour ne pas me refaire piéger .  
Depuis 2014 4 , j'enchaîne Les épisodes d'alcoolémie outranciers à mon organisme .  
J'en suis même arrivé à faire une tentative de suicide en sautant de 10 m de haut en fin d'année 2014. Je ne sais pas pourquoi mais je me suis raté. Je m'en suis sorti avec des lésions classiques , trauma crânien , apophyse fracturées , crâne ouvert ...  
Je n'ai jamais consulté car là j'avais compris que j'avais franchi le pas ! Celui de l'alcoolisme chronique et ayant des conséquences sur ma femme et mes deux garçons à l'époque âgés de 2 ans et 5 ans  
Pendant la honte d'être ce que je ne voulais jamais être m'empêchait d'en parler à mon médecin traitant .  
Je vous passe les détails , mais depuis mi 2015, je n'ai pas cessé mes épisodes, le déni aidant , je n'ai pas tenté de me soigner et ai multiplié les épisodes allant jusqu'à me mettre des coups , à vouloir restaurer de mon balcon ...  
Beaucoup de soucis passés et présents m'emmènent à me mettre à mal m'emmenant à l'état second .  
J'ai réussi à être sobre 55 jours en 2016 avec du selincro .  
Un épisode malheureux m'a fait reprendre .  
Mercredi fut pour moi le jour de trop , j'ai bu plus que de raison ce jour là et me suis retrouvé plus que soûl devant mes enfants  
J'ai très honte de moi et surtout , je prends maintenant conscience que je suis devenu celui que je ne voulais pas : un mauvais exemple pour mes enfants que j'aime tant , qui n'ont pas à subir ça  
Un poids plus que lourd pour ma femme que j'aime aussi plus que tout  
Je suis écœuré de ce que cette substance nocive a fait de moi  
C'est décidé , j'arrête Et surtout elle ne me reprendra pas  
Je n'ai aucun manque , aucun symptôme de dépendance du type tremblement , insomnie, sueur , saute d'humeur etc .  
Je compte bien m'en sortir et être un bon père et un HOMME sur qui compter pour celle que j'aime plus que tout  
Je prends conscience des ravages que cause cette maladie sur son entourage . Cela gangrène l'amour familial le bien être des siens et le confort auquel ils ont le droit  
C'est décidé j'arrête ce poison  
Merci de m'avoir lu.  
A bientôt et chaque jour sans alcool est une victoire que nous ne laisserons pas s'en aller .  
Force paix et amour  
CEDRIC

---