

## PRISONNIER DE L'ALCOOL

---

Par [nides2405](#) Posté le 05/12/2018 à 13h10

Bonjour à tous,

Tout d'abord, je me présente, j'ai 35 ans et père de deux jeunes enfants. Si je viens témoigner c'est que j'ai besoin d'aide car tout seul, je n'arrive pas à me sortir de ma dépendance à l'alcool.

Afin de mieux comprendre pour quoi j'en suis arrivé là, voici un résumé.

Après 11 ans de vie commune, nous avons fait le choix de divorcer avec mon ex-femme, il y a un an et demi.

il y a un an, ma mère a fait une rechute de cancer et est décédée au bout de 4 mois au bout d'un long combat.

à partir du mois de janvier, je suis rentré dans un état dépressif et depuis je suis sous anti-dépresseur.

A cette période, je cogitais beaucoup la nuit et je n'en dormais pas. Afin de réussir à dormir, j'ai commencé à boire le soir pour enfin trouver le sommeil.

Au début, c'était une demi bouteille de vin puis petit à petit ça a été un bouteille de vin et maintenant c'est une 1/2 bouteille de whisky (voir plus).

Pour info, avant cette période, je ne buvais pas la semaine mais le week-end j'avais tendance à boire en surconsommation car j'aimais le côté enivrant.

Depuis six mois, tout est rentré dans l'ordre dans ma vie (à part l'alcool): une nouvelle compagne, nouvel appart, les enfants qui vivent très bien le divorce.

Pour info, ma compagne m'aide dans mon envie d'arrêter. Je me suis rendu 3 fois dans un centre d'addictologie il y a quelques mois mais cela n'a pas résolu mon problème. J'ai quand même repris un RDV car tout seul je n'y arrive pas

Au niveau de ma consommation, je bois 2-3 fois dans la semaine et le week-end une fois sur deux.

J'essaye depuis des mois de ne plus boire la semaine mais au bout de 2-3 jours, je replonge.

J'ai oublié de préciser que je dors très mal quand je ne bois pas

Mon souhait actuel à long terme est de ne plus boire la semaine et modérément le weekend comme "tout le monde".

Alors, je ne sais pas si j'ai franchi la ligne de la totale abstinence, Est-ce qu'un jour je réussirai à boire modérément.

Voilà je pense avoir tout dit donc si certaines personnes ont des conseils ou se retrouvent dans ma description, je serai heureux de pouvoir échanger

## 2 RÉPONSES

---

[Profil supprimé](#) - 05/12/2018 à 22h17

Bonsoir

J'ai 45 ans et maman de deux enfants. C'est une première pour moi de répondre disons que jusqu'à présent je me contentais de lire... Je cherche aujourd'hui à avancer dans la vie et ne veux plus être dépendante à l'alcool.

J'essaye de me souvenir quand tout cela a commencé et surtout pourquoi ???

J'ai eu deux beaux enfants suis en bonne santé enfin « plus maintenant » compte tenu de ma dépendance je crois que ça remonte à 2011 sans compter les années de déniées...

J'ai quelqu'un dans ma vie depuis 24 ans certe avec des hauts et des bas mais comme beaucoup de couple. .

Donc je n'arrive pas à définir qu'elle est vraiment la cause de ma dépendance aujourd'hui ...

Tout ce que je sais c'est que je ne veux plus de tout ça je ne veux plus que l'alcool dirige ma vie... je veux pouvoir à nouveau choisir les jours où j'aurai l'envie de boire un verre pouvoir dire NON quand je n'en aurai

pas envie le problème pour l'instant c'est que j'en ai toujours envie. Je ne veux plus faire de la peine à mes enfants ni à mon mari. Je ne

veux plus cacher des bouteilles dans les placards je ne veux plus aller en acheter en douce je ne veux plus prendre le volant en étant alcoolisée au risque de foutre quelqu'un en l'air et de passer le restant de ma vie avec ce sentiment d'horreur d'avoir pris la vie d'une personne tout simplement parce que je n'aurais pas su dire NON !. Je ne veux plus avoir cette odeur d'alcool quand je m'adresse au gens ni quand je vais me coucher je ne veux plus avoir des insomnies je veux pouvoir reprendre le contrôle de mon existence sur cette terre. Je veux que mes enfants recommencent à me regarder et à me parler sans inquiétude pour moi. Je veux que mon mari retrouve la femme qui ne buvait pas une goutte d'alcool et qui pouvait s'en passer.

Je buvais tous les jours de la semaine jusqu'à 6 verres soit de rosé soit de blanc en fonction de mes envies mais surtout des réserves dans les cubis.

J'ai déjà tenté plusieurs méthodes médicamenteuses hypnose quelle arnaque ce truc quand j'y pense !! Bref aujourd'hui je sais que rien de tout ça n'y fera seule MA VOLONTÉ tout se passe dans la tête. Pourquoi le fait de ne pas boire une journée voire 2 voire 3 jours me ferait plus de mal que de me pochetroner à ne plus savoir comment je me nomme ? à pourrir mon foie mon cerveau au risque d'avoir une rupture d'anévrisme ??? Depuis quand 6 verres d'eau plutôt que 6 verres de vin me feraient plus de mal ou seraient nocives pour moi ??? Ce qui a de sur c'est que si je continue à boire de la sorte je finirais par tout PERDRE mes enfants mon mari mes proches mon travail mais surtout MA VIE...

voilà je me suis lâchée et je regrette qu'une chose c'est de ne pas l'avoir fait avant.

Nides2405 je ne suis pas une spécialiste mais juste je veux te dire que tu n'es Pas seul je Te soutiens de tout cœur et Aies confiance en Toi tu arriveras à mener ce combat que tu mènes et que je mène aussi. Cela fait maintenant 4 jours que je n'ai pas bu une seule goutte d'alcool et je ne m'en porte pas plus mal même si c'est pas l'envie qui me manque 😊

Ce soir tisane nuit calme et un jour de plus à mon compteur...

bon courage

Du coup tous les soirs j'écrirai Car ça m'a vraiment fait du bien d'extérioriser

À bientôt

---

### Profil supprimé - 06/12/2018 à 17h43

Bonjour les amis,

Je suis comme vous, cette détresse, ce sentiment de solitude, que ma vie me file entre les doigts, que si j'avais pas mes gosses je serais mieux dans un très très profond sommeil...

Mais à force d'arrêter, une semaine, un mois, deux mois, etc....et de reprendre à chaque fois, j'ai fini par mettre mon orgueil dans ma poche et à parler de mon problème, à me reconnaître alcoolique, car à chaque fois que je stoppais, je me croyais guéri, et je retentais une demie-bière, les jours suivants deux, et ça repartais....J'étais couillonné, pris au piège, c'était impossible à gérer, trop sournois....

Puis le lendemain de ma dernière cuite, phénoménale je dois l'avouer, j'ai fais plein de promesses, plus jamais, je ne recommencerais pas, etc, etc....Mais combien de fois je les avais déjà fait ces promesses???Et à chaque fois je rechutais pour juste un verre....

Alors j'ai pris les choses en main, je suis allé chez le médecin, qui m'a donné d'autres rendez-vous, mais qui m'a conseillé d'aller dans un groupe de partage...Çà m'en a mis un sacrés coup à l'orgueil de prendre ma bagnole et d'aller chez les alcooliques anonymes (ces gros poivrots moi qui n'avais qu'un léger problème d'alcool)...

Hé bien j'aurais du y aller bien avant, je n'étais plus seul, et ils n'avaient pas des fraises de Plougastel à la place du nez, ni des ventre de 9 mois, ils étaient souriants, d'ages différents mais pas que vieux, et bienveillants...

Et là j'ai tout lâché, et je les ai écouté, et ils étaient comme moi, mais heureux....

Voilà mon expérience, je vis bien, même beaucoup mieux qu'avant, et sans alcool, depuis deux ans, mais seul c'était impossible.

Ils ont même des réunions en ligne: <https://www.alcooliques-anonymes.fr/reunions-aa-en-ligne/visio-reunions/>

Aller, gros bisous, courage, vous n'êtes plus seuls, allez voir ceux qui sont passés par là.

---