

JE VIENS DE L'APPRENDRE ET DE M'EN RENDRE COMPTE, PARTAGE D'EXPÉRIENCES ET CONSEIL

Par **Profil supprimé** Posté le 26/02/2019 à 15h10

Bonjour à tous, je viens vers vous pour la première fois et j'ai pas du tout l'habitude d'en parler encore moins sur Internet...

Voilà la semaine dernière je me rends chez mon médecin pour une simple rhino, bref elle consulte etc et je commence à parler de mes soucis de sommeil suite à un arrêt brutal de xanax et brintellix. Petit à petit on parle de mon quotidien et elle me travaille au corps sans que je m'en rende compte et je viens à parler de la consommation d'alcool.

Je n'ai jamais su boire, depuis mes 17ans je recherche l'ivresse pour oublier mes soucis, qui sans que je m'en rende compte socialement et professionnellement empire ma situation à maintenant très bientôt 22 ans. Il m'arrive de boire une bouteille entière 75cl de Whiskey seul environ une fois tous les deux jours, seul chez moi je dis bien, si ce n'est pas le spirituel c'est deux bouteilles de vin, ou 15-20 bières, toujours, seul.

J'en étais arrivé au point où je ne vivais et m'épanouissais que par l'ivresse, ou la gueule de bois VIOLENTE du lendemain. Sobre, j'avais commencé à devenir coincé à sortir une phrase rien qu'à la boulangère, je me sentais trop inhibé alors qu'avant je n'étais pas comme ça, il me fallait ma dose. J'étais ivre, je sortais au bar seul et en boîte ensuite, toujours seul, je me rendais ridicule, certaines personnes maintenant me reconnaissent, pourtant Amiens est grand...

Après des états de violence lors de mon parcours (aussi envers ma famille...) et une garde à vue, j'ai réussi à en parler au docteur en question, qui m'a mis sous diazepam et sous thérapie psychologique. Cela fait 1 semaine et c'est difficile depuis hier. On s'en rend compte en se mettant un stop.

Chacun est maître de son destin, je force personne mais je souhaite faire ce topic pour qu'on se SOUTIENNE et qu'on parle de nos expériences pour ceux qui ont RÉUSSI à changer ou ceux qui se POSENT DES QUESTIONS encore.

Alexandre, 21 ans

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 26/02/2019 à 17h05

Bonjour Alexandre j'ai 47 ans je suis dans ma première semaine de sevrage; j'en suis à ma 4ème coupure en 5 ans. J'ai tenu; et je parle d'abstinence totale 1 fois 2 ans et une fois 1 ans j'ai repris 6 mois et là stop à nouveau depuis quelques jours. Il faut une volonté de fer au début et l'habitude de ne plus boire arrive et prend le dessus avec tout ce qui va avec: le corps change, la peau du visage, l'alimentation, le transit, la libido etc

Il en ressort une sensation de fierté et de reconnaissance de soi, on redevient celui qui enfant n'avait pas besoin de produits pour se sentir heureux et c'est une forme de renaissance c'est beau et fort agréable.

Petit à petit on se sent si bien et si fort qu'il nous semble impossible de retomber dans cette merde.

Et pourtant on y revient; en tout cas pour ma part. Gentiment au départ mais quand on a su trop boire on sait toujours le faire; il suffit de trop peu pour retomber dans le trop; la non gestion du produit.

Tout ça pour t'encourager d'une part et pour te dire de faire gaffe; on est jamais vraiment séparé de ce qui nous a poussé à trop consommer; il faut s'éloigner de cette merde.

Bon courage à toi ne lâche rien au début chaque seconde est une victoire tu vas y arriver!!!!

Profil supprimé - 27/02/2019 à 17h58

Bonjour Isco et Bonjour Victoire,

Victoire, tu porteras d'autant mieux ton pseudo si tu capitules devant l'alcool . Ne te bats plus contre ce redoutable ennemi qu'est l'alcool car tu seras toujours mise KO , un peu comme un gringalet qui s'évertuerait à monter sur un ring pour combattre le champion du monde de boxe .

Tu fais certainement preuve de beaucoup de volonté dans divers domaines mais en ce qui concerne l'alcool, chez moi, la volonté n'a jamais donné aucun résultat durable . C'est une fois que j'ai eu capitulé que j'ai connu ma plus belle victoire : mon abstinence .

Après avoir eu plusieurs périodes d'abstinence , tu peux faire la différence entre vivre sans ou sous alcool . Refais donc le bon choix et avance bien un jour à la fois avec détermination .
Bonne continuation à toi.

Isco, tu as bien fait de t'inscrire sur ce forum qui peut te servir de tremplin pour une abstinence durable et heureuse; mais à Amiens, il y a probablement des groupes d'Alcooliques Anonymes où je t'invite à te rendre ne serait-ce par curiosité une fois au moins en gardant l'esprit ouvert .

C'est chez ces gens-là que je fus libéré de mon gros problème d'alcool qui en engendrait d'autres . Comme je te comprends !

Bonne route à toi également .
