

## AU BOUT DU ROULEAU

---

Par **Profil supprimé** Posté le 13/06/2019 à 07h53

Que c'est dur de commencer...

Tout d'abord bonjour à tous.

Je suis tombé sur votre forum en cherchant de l'aide cette nuit après m'être couché ivre à 19H et réveillé en pleine nuit vers 01H30 et depuis impossible de me rendormir. Alors je me lance.

J'ai un gros problème avec l'alcool depuis...si longtemps que je ne saurai dire vraiment quand. J'ai quasiment toujours bu plus que de raison mais mon problème s'est aggravé depuis plusieurs mois.

Je suis tombé dans une profonde dépression, j'ai des problèmes de couple, financiers, professionnels, de santé...l'alcool m'aide à les oublier mais il en est peut-être également la cause. Plus je m'enfonce, plus mes problèmes augmentent, plus je bois pour les oublier.

Du jeune homme ouvert, ambitieux et toujours positif, je suis devenu un homme de 44 ans aigri, replié sur lui-même qui ne croit plus en rien ni en lui-même.

Je ne vois plus mes nombreux amis, je ferme la porte de mon bureau et je m'enferme dans une pièce seul dans le noir toute la journée au grand désespoir de ma compagne.

J'ai fait quelques soirées avec mes amis et j'ai fini dans des états pas possibles. Du coup, j'ai honte et je ne les vois plus.

J'ai fait deux pique-niques avec mes collègues, dont le deuxième hier, et j'ai fini complètement bourré. Je suis rentré en voiture les deux fois et j'ai explosé le rétro de ma belle voiture. Ça aurait pu être pire. Dramatique même.

Ma compagne a été furieuse de me voir rentrer dans cet état là et je la comprends mais je sais que c'est plus fort que moi.

Aujourd'hui j'ai posé un jour de congé car j'ai honte de devoir affronter ces regards au boulot, méprisants, moqueurs.

J'ai honte d'en parler avec mon médecin traitant qui me connaît depuis que je suis enfant.

Ma compagne ne comprend pas mon état de souffrance et mes parents vont encore m'accabler.

Je vis sur une petite île où tout le monde connaît tout le monde. J'ai peur de rencontrer des gens qui me connaissent si je vais aux AA.

Je me sens si seul.

Les idées noires sont de plus en plus présentes mais je lutte de toutes mes forces pour ne pas sombrer et ne pas commettre l'irréparable.

Tout mon entourage me voit me détruire à petit feu mais n'ose pas m'en parler quand je suis à jeun. Et quand on me dit que je bois trop quand j'ai déjà trop bu, rien d'intelligent ne peut sortir de ma bouche.

J'ai passé une grande partie de la nuit à vous lire et cela m'a fait me sentir un peu moins seul de voir que beaucoup traversaient les mêmes problèmes que moi.

Je sais que je veux arrêter mais c'est si facile à dire les lendemains de cuite. La fête des pères arrive et avec son lot de beuverie.

Pour la première fois de ma vie, je peux le dire, je suis complètement perdu.

### 3 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 13/06/2019 à 11h21

Allo Dark Phoenix,

Nous sommes plusieurs ici à être passé par là, ou y être encore. Moi j'en étais rendu à devoir boire à longueur de journée, aussitôt le réveil, trois-quatre litres de vin par jour. Et encore, ça ne fonctionnait presque plus, les problèmes ne disparaissaient pas et je n'arrivait même plus à les oublier.

Ça fait 54 jours aujourd'hui que j'ai pris la décision d'arrêter. Les cinq premiers jours ont été horribles puis ça s'est vite calmé. Quelle différence dans ma vie maintenant. Je me suis rendu compte que mes problèmes étaient beaucoup moins importants que je le pensais. C'est probablement qu'ils sont moins importants lorsqu'on se sent plus fort et libre de nos mouvements.

Je ne peux que t'encourager à tenter de mettre fin à la dépendance. Tu as déjà fait un premier pas important en venant ici.

Bon courage

Eric  
Montral  
Jour 54

---

**Profil supprimé - 13/06/2019 à 14h28**

Bonjour Dark Phoenix,

Tu viens de faire un premier pas, en parler ici.

Il n'y a pas si longtemps que ça je pensais comme toi...19 jours d'abstinence aujourd'hui. Traitée pour une dépression, j'étais perdue, tout me semblait insurmontable, je ne croyais plus en rien, je broyais du noir constamment ... Je ne voulais plus voir mes amis, je m'isolais, depuis plus d'un an j'en étais arrivée à mettre mon portable sur silencieux. Je me coupais du monde. Je me sentais un peu mieux que lorsque je sentais l'heure de l'apéro se rapprochait, car ma conso se concentrait plus le soir (1 bouteille de vin, voir 2 certains jours.). Ma dernière cuite remonte au 25 mai, celle-ci devait être la dernière enfin je l'espère ... Mais ce jour là j'ai eu un déclic. Mes parents savaient mon problème, le 26 mai j'ai eu les retombées de ma veille d'alcoolisation, car quand je buvais j'appelais Pierre, Paul ou Jacques pour raconter je ne sais quoi car je ne me souvenais de plus rien, ma mère au bout du fil me fait part qu'elle n'en peut plus, qu'elle préfère partir rejoindre les cieux plutôt que d'assister à ma destruction.

Pense aux personnes chères qui t'entourent, ne baisse pas les bras. Le soleil n'est pas loin crois moi !  
J'habite un petit village aussi, j'avais peur d'en parlé à mon médecin tout comme toi, mais je l'ai fait. Cela m'a demandé du courage mais j'ai été récompensé après. Je me sentais soulagé.

Ais confiance, libère toi et tu seras libéré.

Je ne peux que t'encourager aussi à choisir le chemin de l'abstinence.

Bonne continuation

---

**Profil supprimé - 14/06/2019 à 19h18**

Merci Echo et Meetsis pour vos messages. C'est pas grand chose mais ça aide.

J'avais envie de tenir ce soir mais comme un con quand mes collègues m'ont dit de venir boire une bière pour fêter le week-end, j'ai accouru.

Ca a été une horreur de ne pas passer acheter de quoi boire à la grande surface sur le retour mais j'ai tenu en repensant à vos messages. Je suis rentré, j'ai mangé et l'envie est passée.

Je vais pouvoir passer mon vendredi à faire autre chose qu'à picoler. Regarder un bon film ou une bonne série ...sans en oublier la moitié ou m'endormir bourré devant.

Moi aussi Meetsis, c'est essentiellement le soir (et les week-ends) que je suis tenté. Ce soir, c'est une petite victoire pour moi car même si j'ai craqué bêtement pour une bière, je n'ai pas descendu un demi whisky et une bouteille de vin comme tous les vendredis soirs depuis des années.

La prochaine étape sera le repas en famille dominical. Ca va être très compliqué.

Bon week-end à vous et merci encore.