

## TOUS LES JOURS SE SERA LE DERNIER VERRE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 21/06/2019 à 14h13

Bonjour,  
Alors j'écris sur un sujet qui est redondant sur ce site.  
Alors voici mon histoire, auparavant je vivais qu'à des moments bien précis fêtes, week-end...  
Mais depuis deux ans cela prend des proportions inimaginables, les causes..ont va dire le suicide de ma petite sœur, le cancer des poumons de mon père, et pleins de choses qui viennent ce greffer.  
Attention je ne dis pas que c'est ces causes qui font que...mais cela arrive au même moment.  
Quand je travaille je ne bois pas, mais c'est le soir en préparant le repas, , ou ce n'est pas un verre....mais plusieurs...j'ai pas de limite...  
Tous les jours je me dis c'est bon j'en ai marre, fait que j'arrête car pour plusieurs raisons, mes enfants , ma femme, pour le sport, et moi même je ne suis plus le même quand j'ai vu , je râle tout le temps, et devient vraiment nostalgie, triste.  
Pour la 1ere fois j'écris, pour en parler,, j'espère avoir des réponses, car j'en parle a personne, je me sens vraiment isolé,  
Merci a tous de m'avoir prit le temps de m'avoir lu.

Amicalement

### 2 RÉPONSES

---

**Aruak** - 21/06/2019 à 15h34

Bonjour !  
Tout d'abord, je félicite ton courage. Pas de sujet redondant ici, on parle de la même chose mais on est tous différents. On a tous nos histoires, nos parcours, nos tristesses, nos déceptions mais aussi (et tu t'en rendras compte si tu restes sur le forum) : nos moments de fierté, de belles histoires, des sentiments retrouvés, des personnalités retrouvées et à la fin de tout ça, la quête du bonheur.

Après cette envolée lyrique, venons à ce qui nous intéresse.  
Je perçois dans on message un appel au secours, une peur de ne pas être entendu et encore pire, de ne pas être écouté et un peu de solitude.

Tout ça est normal. Quand on boit beaucoup on a tendance à s'isoler et petit à petit a perdre le sens des réalités. Mais ce n'est pas une fatalité. Tu t'es rendu compte qu'il y avait un problème et ce message, mine de rien, est un premier pas vers une envie de faire quelque chose, ou au moins de reconnaître que le problème est bien là et que, non seulement il n'apporte pas de solutions à ce qui te rend triste, mais il semble même aggraver tout ça.

A mon avis, le premier pas pour toi serait d'en parler (et pas uniquement sur un forum, assez impersonnel) avec des personnes qui souffrent de leur consommation d'alcool, comme toi, comme nous tous ici par le passé ou pour certains encore actuellement. Le meilleur endroit pour cela, c'est les alcooliques anonymes (ou AA pour les intimes).

L'apprehension peut faire très peur, je te m'accorde. Je me souviendrai toujours de la première fois que j'y suis allé. Je ne connaissais personne, ils étaient tous franchement plus âgés que moi, je ne connaissais pas les règles, je ne savais pas comment me tenir et (en plus) j'y étais allé en ayant consommé une bonne grosse dose d'alcool. Je n'aurais pas eu le courage autrement.

Et bien j'ai trouvé des gens extrêmement bienveillants, pleins de compassion, sans aucun jugement, attentifs et somme toute très gentils. Tu n'est pas obligé de parler, ou alors tu n'est pas obligé de dire grand chose. Tu peux écouter (souvent il y a un thème de discussion pour la soirée) et quand tu parleras (si tu parles) personne ne te coupera la parole, quoi que tu dises (c'est une des règles).

Pour l'instant tu peux faire ça, et tu n'es même pas obligé d'être sobre pour y aller (mais attention hein, le respect toujours, si tu fais n'importe quoi on te mettra à la porte ! 😊). C'est gratuit et des fois y'a même du café et des biscuits. Tu verras, ça te fera beaucoup de bien et te fera réfléchir encore un peu plus.

Pour moi, les AA n'ont pas marché longtemps. Mais je dois dire que sans y avoir été le peu de fois ou j'y suis allé, je n'en serai pas là aujourd'hui.

Je suis là pour toi si tu as besoin.

Amicalement,

Aruak

---

**Profil supprimé** - 21/06/2019 à 22h11

Bonsoir, je fais exactement la même chose que vous, quand je travaille la journée, je ne bois que le soir, mais le week-end c'est midi et soir. Et je pense que c'est comme tout le monde, dès que je commence, je ne m'arrête pas ... Je suis séparé de la mère de mes enfants sûrement une partie a cause de ça. Quand je commence à faire la cuisine ou étendre le linge, j'ai besoin d'un verre pour me "motivé". Donc j'ai grossi et pour rencontrer quelqu'un c'est compliqué car quand j'ai un non, je déprime et je bois alors que c'est ça qui me fait grossir. Au plaisir de vos réponses

---