

## UN NOUVEL ÉCHEC

Par **Sebouz59** Posté le 10/11/2020 à 13h36

Bonjour, Je viens discuter ici afin de dissiper mes angoisses engendrées par une consommation excessive d'alcool. Je bois deux à trois fois par semaine et massivement, de deux à quatre litres de bière par alcoolisation, depuis environ dix ans. J'en ai 32. Ça a commencé par les fêtes avec les copains du lycée et de la fac, le cercle d'amis proches pour peu à peu boire seul et de plus en plus fréquemment. 3 semaines d'arrêt total à mes 26 ans, 11 jours il y a un an, 6 jours jusqu'à hier où j'ai craqué. Je commence et je ne sais plus m'arrêter, le produit me contrôle. Je serai papa à la fin du mois et je veux être là pour mon futur petit, en bonne santé et les idées claires, être le meilleur de moi-même pour lui et mon épouse. Mon médecin généraliste me suit (cardiologie et bilan sanguin de 2019 satisfaisants), j'ai vu un alcoologue il y a un an et assisté à une réunion des AA cet été. Je ne sais plus quoi faire, je me sens totalement impuissant. Impossible pour moi de me contrôler, je dois arrêter net. Lorsque je ne bois pas je travaille et fais un maximum de sport, mais au bout de 4 à 5 jours, la pression du manque est trop forte. Irritabilité, déprime, anxiété, je craque. Sachant que j'associe ma consommation à celle de la cigarette. Lorsque je bois je fume et inversement. Rien pendant mes périodes de sobriété. J'ai pris un demi cachet de seresta ce midi pour calmer les effets du sevrage. Écrire me fait un peu de bien mais je souhaite que ça s'arrête pour de bon. La volonté est là mais je suis fragile face à la tentation. Comment faire ? Merci, Seb

### 15 RÉPONSES

**Davidoff31** - 10/11/2020 à 18h34

Bonsoir Seb.

Déjà venir ici est un bon début. A vrai dire, on a beaucoup de points communs, comme beaucoup ici. Je n'ai pas de solution miracle malheureusement, mais déjà tu es motivé c'est une bonne chose.

Pour ma part, j'ai consulté mon médecin traitant, reconnaître qu'on a un problème avec l'alcool, qu'on est alcoolique, c'est ne plus se voiler la face, c'est en être conscient.

Mon médecin traitant m'a fait consulter une psychiatre (première fois que je consultais, j'avoue y être allé à reculons) mais au final je ne regrette pas du tout. Le mal-être peut venir de plus loin.

Je ne suis abstinent que depuis 8 jours, mais c'est déjà un bon début après 20 ans d'abus. Abstinent alcool et tabac, car on a le même problème, association alcool clopes.

Puis j'ai rendez-vous à l'anpa de ma ville début décembre, je ne sais pas si il y en a vers chez toi.

Le fait de devenir papa peut être une source de motivation. Ma fille a 3 ans, j'aurais pu essayer d'arrêter il y a 3 ans... mais si je me bat, c'est pour elle.

Je te souhaite bon courage.

**Sebouz59** - 11/11/2020 à 07h37

36 heures maintenant que j'ai posé mon dernier verre. Légère insomnie cette nuit mais globalement ça va, écrire décharge de l'obsession mentale vis à vis du produit. Les premiers jours j'arrive à gérer, je sais que le plus dur est à venir mais je suis prêt, pas le choix. C'est un combat de boxe contre mon autre moi, sans doute le plus dur de ma vie, mais je suis prêt à le mettre ko.

**Davidoff31** - 18/11/2020 à 20h26

Bonsoir Seb !

Comment ce se passe pour toi ? J'espère que tout se passe comme tu veux.

Bonne soirée et à un de ces jours !

**Sebouz59** - 19/11/2020 à 11h39

Bonjour.

Je suis allé au csapa le jeudi 12, reçu par une jeune psychiatre, celle-ci n'avait pas l'air de trouver mon cas urgent dans le sens où l'alcool ne me pousse pas à la marginalité. Je lui ai tout de même expliqué mes pulsions qui me poussent à boire en excès, et ce régulièrement depuis une dizaine d'années. J'ai insisté pour avoir un suivi médical et psychologique, je vois l'infirmier du centre demain vendredi 20 pour une évaluation de ma dépendance.

Depuis mon premier message ici j'ai rebu un soir, le craving psychologue était trop fort, j'ai craqué. Et ça m'a valu une mauvaise chute, résultat traumatisme aux côtes, par chance pas de fracture.

C'est pas la première fois que l'alcool me casse la gueule. Accidents de la route, bagarres et chutes... je remercie ma bonne étoile d'être toujours en vie et de n'avoir fait de mal à personne, du moins aux autres.

En fait, l'idée de livrer un combat contre l'alcool est absurde, l'ennemi est trop fort. J'en ai déjà vu des gaillards sur le ring quand je mets les gants de boxe à mes heures perdues, mais celui-là c'est du costaud. Non pas que je me défile ou que je baisse les bras, mais il faut savoir rester humble et accepter son impuissance. Il aura toujours le dernier mot. L'abstinence c'est du lâcher prise, pas de la résistance. Merci et à bientôt, j'essaierai de passer de temps en temps donner des nouvelles. Bon courage à toutes et tous, l'issue est en nous.

**Sebouz59 - 20/11/2020 à 17h00**

Salut.

7 jours aujourd'hui sans alcool et nicotine et c'est un peu les montagnes russes niveau émotionnel.

Heureux d'être sobre, de retrouver un peu d'estime de moi même, d'arriver à passer le temps sans alcool

Et à la fois des gros moments de spleen, de déprime et d'envie.

Et on est vendredi... les habitudes sont tenaces. Essayons d'être plus malins que l'ennemi à défaut d'être plus forts.

La reprise du sport ce sera pas pour tout de suite, toujours mal aux côtes depuis ma chute de la fois dernière. Tant pis j'accepte, j'évite de me morfondre, je l'ai assez fait ces derniers temps.

Je passe un peu de temps ici et ça fait du bien. Et je dors quand mon corps le réclame, entre un film et un bouquin. Mine de rien les journées passent assez vite.

Je suis allé à mon rdv avec l'infirmier du csapa cet après-midi, tout s'est bien passé, le suivi se met en place. Prochaine étape début décembre avec le médecin.

Je vous souhaite un très bon weekend, prenez soin de vous.

---

**Davidoff31 - 20/11/2020 à 17h57**

Bonsoir Seb !

7 jours d'abstinence c'est très bien. Points de vue symptômes, t'as passé le cap .

Maintenant, peut-être le plus dur , c'est le psychologique, sur la durée. Oublier les mauvaises habitudes...

Je vais sur 3 semaines d'abstinence tabac alcool (ce dimanche) . Et c'est un peu pareil. Des fois l'humeur est maussade. Malgré tout moralement ça va beaucoup mieux, cuisine , sport , ballade, regarder la télévision en discutant avec ma femme le soir , alors qu'avant je m'endormais quasiment direct comme une loque.

Quand je doute, je pense à tous ces bénéfices, sans parler les économies !

Je te souhaite un bon week-end !

---

**Sebouz59 - 21/11/2020 à 08h01**

Salut Davidoff !

Oui les bénéfices physiques et économiques sont source de motivation. Quel plaisir de se lever le matin frais et dispo prêt à attaquer une nouvelle journée. Et avec les économies qui se créent des projets se dessinent tranquillement. Peu à peu je retrouve la liberté de disposer de moi même et de mon argent.

J'attaque cette 8ème journée d'abstinence plus déterminé que jamais.

À bientôt,

Seb

---

**Sebouz59 - 23/11/2020 à 12h34**

Donner un peu de nouvelles, discuter un peu et mettre des mots sur le moment présent, ça aide :

Mon 10ème jour de sobriété s'est ouvert sur un compliment de ma femme : " t'as vraiment une meilleure gueule ce matin."

Exit le teint gris, les cernes, la couperose et l'air bouffi causés par des cuites à répétition. Ça fait plutôt plaisir.

Le moral s'est amélioré aussi. Je me sens moins déprimé, moins irritable et moins fatigué qu'en début de sevrage. Malgré mon incapacité à reprendre le sport car toujours blessé de ma dernière saoulographie, je tiens le coup niveau sérotonine.

Je me concentre sur l'arrivée du petit nettement plus sereinement. Une source de motivation qui entretient ma volonté.

Un peu de stress généré par un appel du boulot, c'est dingue comment le cerveau associe boulot = stress = alcool. Des années à entretenir un réflexe pavlovien. L'illusion de la récompense. La gueule de bois, la honte, l'autodestruction comme trophée.

Je me sens encore fragile. Je fais gaffe à pas me relâcher sans non plus trop me mettre la pression. Je sais que je vais être sollicité dans les jours et semaines qui viennent. Affirmer le refus de boire est pas évident mais le bénéfice tiré est tellement immense, j'essaie de me rattacher à cette positivité, un jour à la fois.

À l'heure où j'écris l'envie est là, diffuse, mais je sais que ça va passer.

À bientôt,

Seb.

---

**Sebouz59 - 01/01/2021 à 12h40**

Bonjour et meilleurs voeux pour 2021.

40 jours sans alcool ni tabac, et crac.

Je savais que les fêtes allaient être une épreuve et j'ai décidé de ne pas l'affronter. Et tout un tas de raisons sont venues justifier cette fuite en avant, ou en arrière plutôt. La naissance de mon fils méritait bien de boire un coup, Noël valait bien deux bières, nouvel an ne se fête pas sans une bonne cuite... et me voilà la gueule enfarinée...

Je ne me laisse pourtant pas abattre. Ces 40 jours ont été bénéfiques à tout point de vue. Je connais mieux mes faiblesses, j'ai appris à gérer davantage les moments de craving, j'ai fait de sacrées économies, physique et mental se sont améliorés, des objectifs sportifs sont visés... et le plus important, la chose qui me motive et m'aide par dessus tout : le bien-être de ma famille. En aucun cas ils ne méritent de subir les affres de l'alcool, et d'ailleurs moi non plus.

Je réinitialise les compteurs mais je ne repars pas tout à fait de zéro. Une partie du chemin a été parcourue. Une autre est encore à franchir. Tomber et se relever, plus fort.

Encore plein de bonnes choses à tout le monde pour cette nouvelle année.

Seb

---

### Sebouz59 - 28/03/2021 à 13h59

Je reviens vers vous et je relis mon post.

Un crac qui dure depuis 3 mois, c'est pas un crac, mais bel et bien une rechute.

Je picole beaucoup trop, même en semaine. Je m'enfile 1,5 litre minimum, hier soir samedi je sais même plus, peut-être 4.

Je commence avec les potes, je continue tout seul en rentrant et je m'arrête plus. Aucun contrôle. Et le lendemain c'est Bagdad. Et j'angoisse. Et je m'en veux. Et bla bla... j'ai l'impression de pas pouvoir m'en sortir alors que j'ai toutes les clés en main.

J'ai du selincro mais j'ose pas en prendre, je suis souvent sur la route et je crains les effets secondaires.

Je fais du sport pour me détendre mais au bout de 3 jours c'est comme une obsession, faut que je boive.

La crise sanitaire aide pas. Je cherche pas d'excuses mais ne pas avoir de vision en l'avenir depuis un an c'est assez déroutant.

Je vais rappeler le csapa et un jour à la fois comme on dit 14 heures sans une goutte à l'heure où j'écris.

Merci de me lire, hésitez pas

---

### Profil supprimé - 29/03/2021 à 18h44

Salut Sebouz ,,

Ne baisse pas les bras , reprends ton bâton de pèlerin . Tu nous es revenu ici ; évite de t'éloigner et tu sais ce que je pourrais ajouter . Tu as fait une réunion un jour , remémore-toi cette réunion ; rappelle-toi ce qui t'a été dit . Peut-être même t'a-t-on offert le " Vivre sans alcool " :

[b] [http://www.ama.lu/docs/AA\\_Vivre\\_sobre.pdf](http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf) [/b]

Oublie que tu puisses contrôler ta consommation ; plus le premier verre pour rien ni personne , je ne saurais trop le rappeler .

La plus belle victoire que j'ai acquise contre l'alcool, c'est le jour où j'ai capitulé , que j'ai jeté le gant . Quelle délivrance ! Je n'ai plus eu à lutter , à promettre de ne plus jamais boire et deux jours plus tard de reprendre le premier qui entraîne les autres .

Allez Sebouz, fais-toi plaisir, capitule toi aussi .

Bon courage et reste déterminé .

salmiot1

---

### Sebouz59 - 04/04/2021 à 10h13

Bonjour salmiot, merci de partager le pdf.

Les AA m'ont refroidi un peu avec ce côté "religieux" Je sais que c'est totalement laïc, que dieu peut être remplacé par n'importe quoi, mais je comprends pas pourquoi on a pas adapté le discours américain en France. C'est un détail, passons. Je pense y retourner quand même.

Je rappelle le csapa demain matin pour prendre un nouveau rdv avec le psy. Pas vu depuis fin décembre et ma rechute... qui continue ... Capituler oui c'est l'unique solution, avant qu'il soit trop tard. Le mental et le physique prennent trop de coups, je suis fatigué de me battre contre cette drogue, elle a toujours le dernier mot. Et j'ai pas envie qu'elle m'emporte.

Le danger oui c'est le premier verre, celui qui entraîne tous les autres et le mal-être qui vient derrière. Ras le bol de morfondre, de culpabiliser, de ne pas être moi... STOP. Je lâche l'affaire. Mais combien de fois l'ai je dit ? Je n'ai plus envie de le dire.

J'essaie de mettre des garde-fous, faire du sport, découvrir de nouvelles activités, la tentation est extrêmement forte. Je ne parviens pas à m'en détacher.

Je dois réapprendre à vivre sans alcool. Oui il existe, mais ce n'est pas bon pour moi. Un peu comme si j'y étais allergique.

---

### Profil supprimé - 06/04/2021 à 15h55

Salut Sebouz,

J'ai moi aussi été parfois embêté d'entendre parler de Dieu par certains membres, mais chacun est libre de choisir sa propre puissance supérieure . J'ai eu la chance à mes débuts de fréquenter un groupe où même la prière de la sérénité n'était pas récitée e fin de réunion . Il y avait une grande majorité d'agnostiques . J'ai rapidement choisi le groupe que je fréquentais et où j'ai pris du service pour ensuite prendre le Mouvement AA dans sa généralité comme puissance supérieure . Comme tu l'as bien compris , chacun est libre en AA, tout est suggéré.

Je constate que tu as retenu pas mal de choses de ta réunion et je ne peux que t'inviter à y retourner lorsque les réunions physiques auront repris Il y a bien les visios-réunions pour le moment mais je ne suis pas fan de ce type d'outil.

Tout comme toi pendant 20 ans je ne me suis pas dit que je ne boirais jamais plus ! Et pourtant un beau jour , la pièce est tombée du bon côté et je n'ai plus jamais , pour rien ni personne , repris le premier verre qui, comme tu le constates , entraîne tous les autres .

Voilà, je te souhaite bonne continuation avec ce forum SSV , ton psy , un addictologue éventuellement et le forum de l'ombre à la lumière , why not ?

Ne désespère pas d'y arriver un jour , t'es pas différent de moi ; à ton âge ; j'étais tout comme toi . Je n'ai jamais oublié que j'étais alcoolique et j'essaie de rendre ce que j'ai reçu pour le conserver et c'est toujours un plaisir pour moi et ce plaisir me permet de rester abstinent sans la moindre difficulté .

A bientôt !

salmiot1

---

**Sebouz59 - 06/04/2021 à 20h53**

Salut salmiot, merci de t'arrêter ici et là pour discuter.

J'ai vu mon nouveau toubib ce matin, plus près de chez moi, à peu près mon âge.

Je lui ai dit directement que je voulais arrêter tabac et alcool depuis un moment, que j'avais du mal, qu'une aide (de plus) serait la bienvenue, que je suis suivi en addicto, que j'ai un comportement à risques quand je bois, etc.

Étant donné que mon alcoolisme est associé à mon tabagisme ( quand je ne fume pas je ne bois pas), il m'a proposé de travailler en priorité sur le tabac. Patch et gomme prescrits pour le moment.

A l'heure où j'écris, 3 jours sans nicotine et sans alcool, sans substitut autre que le sport, assez faciles à vivre. Mais comme j'ai déjà dit plus haut, l'alcoolisme est une maladie maligne qui se joue de nous : dès qu'un mieux être et une confiance sont retrouvés, on baisse la garde et paf, un direct dans le foie. C'est une attention de tous les jours, un jour à la fois.

Psy du csapa rappelé, rdv le 16/04, et prise de sang demain pour s'assurer que tout va bien côté machine à gaz.

J'irai jeter un œil sur le forum de l'ombre à la lumière.

Pour l'heure, j'éprouve un certain plaisir à m'endormir et me réveiller demain avec mon vrai moi.

---

**Lyna11 - 23/04/2021 à 21h27**

Tes mots ont soulagé mes maux ce soir...merci !

Travail stressant, quatre mois d'abstinence et ces foutus vendredi soir, cette phrase tombe à pic "Des années à entretenir un réflexe pavlovien. L'illusion de la récompense. La gueule de bois, la honte, l'autodestruction comme trophée."

Wow tout est dit!

J'espère que tu vas bien

---