

## AI JE ENVIE D'EN SORTIR ?

---

Par **redhat9** Posté le 26/05/2021 à 12h32

bonjour,

je bois a outrance depuis un peu plus de 20 ans, moment ou je me suis mis avec ma femme et que j'ai arreter le sport de haut niveau.

je suis passé de sportif de haut niveau sans aucun exces a tout les exces, clope alcool...

j'ai eu des phases ou j'ai eu de la volonté et ou j'ai repris le sport et ou j'ai arreter totalement.

cet habitude me coute beaucoup en developpement personnel et financierelement bien sur.

je ne bois pas que tout seul mais avec ma femme et aucun n'arrive a calmer l'autre.

Mon boulot ne me plait plus et je ne suis pas du tout en accord avec ma femme ce qui je pense ne m'aide pas a m'en sortir.

on as failli se separer il y a trois an et l'alcool a fait tout exploser et ca s'est terminé en bagarre avec enfermement pour moi une nuit pour coup et blessures.

je suis assez colerique et nerveux de nature mais jamais je n'ai frapper avant cet fois.

je ne suis plus maitre de mon destin et cela me bouffe au point que si je n'avais pas d'enfant je ne me souhaiterai que disparaître.

voila si quelqu'un veut partager avec moi.

bon courage a tous

### 14 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 27/05/2021 à 17h14

Bonjour Redhat9,

Déjà, pour répondre à la question de votre titre : oui, vous avez envie de vous en sortir. Sinon vous ne seriez pas là et vous n'auriez pas écrit dans ce forum. Simplement vous ne savez pas comment faire, vous vous reprochez sans doute la situation et ce qui s'est passé et réussir à arrêter vous paraît encore inaccessible.

Au risque de vous surprendre il y a une connexion réelle et connue entre le sport de haut niveau et l'addiction. Il y a vraiment une "affinité" entre les deux et vous n'êtes pas le seul sportif de haut niveau à vous retrouver dans cette situation. Tout ne vient pas de vous !

Je vous invite en fait à franchir le seuil d'un centre d'aide pour les problèmes d'alcool pour vous permettre d'en parler et de mettre sur la table ce que vous souhaitez faire. Les professionnels des addictions vous aideront à mettre sur place une stratégie, ils vous accompagneront et vous guideront. Vous pouvez aussi inviter peut-être votre femme à vous suivre dans ce mouvement. Mais en tout cas faites-le au moins pour vous car vous en avez envie !

Notre ligne Alcool info service ou notre chat se tiennent à votre disposition pour en discuter et pour vous donner des adresses si nécessaire.

N'hésitez pas aussi à revenir ici pour en discuter.

Cordialement,

le modérateur.

---

**redhat9** - 27/05/2021 à 19h57

Bonjour.

J'ai déjà consulté un centre par chez moi. J'ai vu la psychologue mais bon ça ne change rien au problème.

Cdt

---

**Moderateur - 28/05/2021 à 09h27**

Bonjour,

Merci pour votre réponse.

Combien de fois avez-vous vu la psychologue ? Qu'est-ce qui a bloqué d'après vous ?

Cordialement,

le modérateur.

---

**redhat9 - 28/05/2021 à 11h22**

j'ai rappelé le centre pres de chez moi pour reprendre rendez-vous.

l'histoire est longue mais je pense que c'est lié en partie a un probleme d'affection dans mon couple, j'ai envie depuis des années de renouveau.

j'a failli tout changer il y a 4 ans mais j'ai privilegier mes enfants et ma maison au lieu de m'ecouter et cela me ronge.

---

**redhat9 - 28/05/2021 à 12h42**

je me demande en fait si me separer reglerai mon probleme, j'ai tellement de pression a vouloir tout faire pour tous le monde alors que tous le monde se fout de mon bein etre dans ma propre famille....

---

**Moderateur - 28/05/2021 à 13h59**

Bonjour,

Eh bien cela mérite réflexion ! Si votre vie familiale n'est pas satisfaisante effectivement il faut y introduire du changement. Mais attention l'alcool se suffit à lui-même aussi pour vous mettre dans l'embarras et les difficultés. Tous vos problèmes ne sont pas dus uniquement à vos proches.

En tout cas vous entamez ce travail de remise en cause et d'essayer de vous soigner. C'est indéniablement aller dans la bonne direction, dans la bonne voie. Il y aura certainement des réaménagements à faire pour diminuer ce qui peut contribuer à votre mal-être. Cela doit être mené de front avec une lutte contre votre addiction à l'alcool parce que ce dernier aussi n'aide pas à être "optimiste". Donc nous espérons que votre reprise de contact avec le centre de soins sera plus fructueuse et plus approfondie que la première fois. Ne négligez pas aussi les groupes de parole : c'est une aide.

Courage,

le modérateur.

---

**Vivo - 29/05/2021 à 23h33**

Bonjour redhat9,

Ta situation me parle même si différente bien entendu, peut-être pourrais-je t'apporter mon expérience, mon point de vue après 4.5 mois d'abstinence.

Voici mon témoignage, tu en prendras ce que tu voudras:

J'ai rencontré ma compagne il y a 7 ans, 7 ans que nous vivons en ensemble, je n'étais pas sportif de haut niveau mais par contre je pratiquais de l'activité physique plusieurs fois par semaine, il était vital pour moi de me défouler et d'être fatigué le soir sans quoi je tournais en rond, je fumais modérément pour le plaisir le soir, par contre j'ai toujours été bien gourmand sur la bière et le vin...mais c'était encore de la gourmandise...après avoir emménagé avec ma compagne et sa fille tout a changé, j'ai voulu vivre pour elles et non pour moi aussi, plus de sport du tout pour être présent avec elles (grosse erreur), du coup le soir j'ai commencé à boire plus sérieusement pour ressentir de la fatigue et peut-être même rechercher un peu d'adrénaline? Puis j'ai continué à boire pour oublier, cette vie me rendait malheureux mais je me cachais dans l'alcool et bien sûre les clopes qui vont avec.

Ca n'allait pas, certes, et ce n'était pas de ma faute, mais c'est moi qui ai fait l'erreur de choisir le chemin de l'alcool plutôt que celui de la communication et chercher à m'épanouir même en couple avec une belle-fille. Sept ans après, au final aucun de nous trois n'est heureux, et même s'il ne m'a pas été reproché les prises d'alcool, j'ai eu des propos un peu fort, en fin 2020 et début 2021, j'ai arrêté de boire un peu après afin d'y voir plus clair, je voulais tout envoyé promené (en tout cas je l'ai dit, je leur ai dit de "se barrer"...), c'était et c'est justifié, mais j'ai aussi mes torts, sauf qu'il est maintenant trop tard...nous vivons, non, habitons encore ensemble mais c'est le temps que chacun trouve un logement et pour moi en plus il me faut du travail, bref j'ai tout perdu et suis vraiment dans la merde!!!

T

out ça pour te dire que peu importe si tu dois faire le ménage dans tous les recoins de ta vie, peut-être te faudrait-il procéder par étape?

D'abord te débarrasser de la boisson en priorité, puis quelques mois après (sois patient) tu verras les choses différemment, sans alcool on est moins tendu et on se rend compte qu'on se met tout seul la pression, je me mettais la pression pour tout faire pensant que ça les rendrait heureuse donc moi aussi...eh ben non elles s'en foutaient, ce n'est pas de ça dont elles avaient besoin, je me suis planté

comme un abruti et maintenant je suis seul, j'ai beau très bien cuisiner et être très bon bricoleur, faire le ménage en plus... personne n'est indispensable.

Voilà, à toi de piocher ce qui t'intéresse, dans tous les cas il faudra arrêter de boire, alors autant commencer par là, puis chaque chose en son temps.

Bonne soirée et bon courage,

Vivo (40 ans dont 20 d'alcool)

---

**redhat9 - 31/05/2021 à 09h38**

hello,

c'est dingue comment on se ressemble, on peut se parler en mp ?

cdt

---

**Moderateur - 31/05/2021 à 10h50**

Bonjour Redhat9,

Malheureusement il n'y a pas de MP ici n'y d'échanges de coordonnées. Nos forums sont strictement anonymes.

@Vivo : merci pour le partage de votre histoire et de votre expérience avec Redhat !

Cordialement,

le modérateur.

---

**Vivo - 31/05/2021 à 12h27**

Bonjour,

Oui, nous ne pouvons pas sortir de l'anonymat, j'avais commencé à écrire mes ressentis sur le fil "L'ABSTINENCE APPORTE-T-ELLE SOLUTIONS ET RÉPONSES ?" Il se trouve actuellement en page 3. Si ça peut t'aider...

Mais il s'agit de mes propres ressentis au fur et à mesure de l'abstinence, sur notre situation familiale (recomposée), il faudrait que je le complète.

Le fait de t'avoir partagé mon vécu m'a fait réfléchir et je me suis aperçu de certains changements de la part de ma compagne et sa fille: alors MERCI à toi!

Voilà, en bref:

Comme j'ai déjà dit, au début je voulais tout envoyer promener, je n'étais plus sûre d'aimer suffisamment pour continuer, après coup et mûres réflexions je l'aime à mourir mais la balle n'est plus dans mon camp, ce n'est pas forcément réciproque et j'y suis (et donc l'alcool) obligatoirement pour quelque chose même si dans un couple les torts sont à partager!

Ecrire, mettre noir sur blanc depuis le commencement (20 ans d'histoire) ce qui m'a amené à consommer, m'a aidé à comprendre pourquoi, à mettre le doigt sur ce qui n'allait pas.

En revanche il a fallu du temps, et ce n'est pas fini, pour que je me remette aussi réellement en question, et donc mettre en évidence l'impact que ma consommation a eu sur nos vies!!!!

Aujourd'hui je pense que les filles commencent à reprendre confiance en moi, après presque 5 mois d'abstinence, mais en attendant le dos tout de même, j'ai certes toujours mon tempérament de feu mais je ne m'énerve presque plus du tout c'est rare, je suis ouvert, à l'écoute, je dis ce que je pense mais fait très attention à la force des mots, le fond et la forme. Je ne blesse pas et surtout j'exprime ce que je ressens, je communique: "ce que tu dis ou fais me fait du mal, ou à l'inverse ce qui n'est pas fait ou dit"; "et toi que ressens-tu?""!!!

Je m'intéresse à ce que l'autre ressent, de quoi a-t-elle besoin? Et non ce que je pense qu'elle a besoin, c'est là toute la différence. Oui j'ai tout fait pour... mais j'en ai fait trop et suis passé à côté de l'essentiel: L'AUTRE, en profondeur.

Maintenant, je me mets beaucoup moins la pression, j'en fais donc beaucoup moins, suis plus détendu, je pense que par conséquent je leur mets indirectement moins de pression également, et curieusement ce que je ne fais pas est fait par quelqu'un d'autre mais de manière naturelle sans se forcer.

De mon point de vue, se mettre trop de pression c'est mettre la pression sur les autres aussi même si ce n'est pas voulu.

Donc: lâcher prise, faire confiance et déléguer, responsabiliser, et surtout communiquer dans les 2 sens: s'intéresser à l'autre et non pas ce qu'on pense.

En tous cas je parle pour moi.

---

**redhat9 - 31/05/2021 à 13h41**

alors moi mon vécu c'est aucune attention des parents durant l'enfance, fils unique livré a lui meme,

etude arreter beaucoup trop tot car on m'as orienté vers la ou il fallait du personnel,.

mes parents n'etant pas present ils n'ont pas dit quoique ce soit.

Dans mon "malheur" j'étais pas mauvais en sport et donc je suis aller haut mais la mon pere etait trop present mais pas pour m'encourager de la bonne facon.

sa maniere etait celle de son pere, en gros bosse fignasse t'est qu'un nul ! (lui a ete mis a la porte par son pere a ses 14 ans et a travailler toute sa vie dans les champs !)

on trimballe tous notre fardeau, le probleme c'est que l'on en transmets une partie au autres et a ses enfants surtout..

Quand je suis sorti avec ma femme, j'étais aux petits soins avec elle mais un soir alosr que je devais me faire operer, elle a couché avec un pote et ne me l'as pas dit, c'était une periode difficile pour moi deja, je suis tombé de haut.

j'ai failli dire stop mais au lieu de ca je lui ai dit "on se marie ?" et la suite s'est fait naturellement.

la suite c'est un retour en france, trois enfants en 9 ans et une maison a retaper de fond en comble.

elle s'est decouverte mamam a 200 % et moi ouvrier du batiment a plein temps.

au bout du 3 eme enfant j'ai peter un cable, l'alcool etait la depuis longtemps deja, mais mis a part ca on ne s'entendait ^plus du tout, je n'existait plus.

je n'ai pas supporté et je suis sorti avec une de ses amies pendant 6 mois, je culpabilisait mais je revivais, j'étais important pour quelqu'un.

j'ai voulu divorcer mais elle refusait et me menacais de m'enlever les enfants, je suis donc resté et j'ai dit adieu a cette nouvelle vie que je me construisait.

j'en suis resté meurtrie mais je l'ai fait pour eux et aussi pour ne pas perdre toutes ces années a travailler dur pour leurs offrir une maison.

Je suis sportif a la base mais ma compagne ne peux pas faire de sport du a un handicap, je suis motard elle ne veux pas partager avec moi...

elle est bordélique et l'entretien de tout ce que l'on as elle s'en fout, ce n'est pas sa priorité.

elle est dans le partage avec les autres et moi c'est le faire pour les autres.

nous n'avons plus rien a faire ensemble a part pour les enfants et ca me bouffe, le temps passe...

---

**Vivo - 01/06/2021 à 09h51**

Bonjour redhat9

Merci pour ton récit.

Non pas que je sois contre les capa, d'ailleurs je n'en avais pas connaissance avant, l'année dernière j'ai consulté une psychologue spécialisée en hypnose et EMDR car passer toute la séance juste à parler ce n'est pas pour moi ça me gonfle, il me faut être actif, ce n'était pas pour l'alcool (j'ai arrêté seul du jour au lendemain quelques mois après) je n'en avais même pas parlé, j'avais besoin de faire le point sur ma vie en commençant par l'enfance (cela te ferait peut-être du bien, vu ton histoire, difficile de prendre confiance) puis ma situation actuelle (couple et santé).

Certaines personnes sont différentes l'une de l'autre mais sont quand même en couple, vivre avec soi-même doit être ennuyeux, peut-être pourriez-vous envisager une thérapie de couple? En fonction de ce que tu ressens déjà...

Néanmoins, arrêter de boire permet de voir, plus clair, comment prendre la bonne décision alors que le cerveau est sous l'emprise d'alcool?

Il est tout à fait admirable que tu es retapé votre maison, tu as bâti un foyer pour ta famille, c'est beau je t'envie j'aurais tellement voulu faire ça aussi, tu y as passé beaucoup de temps et d'énergie je comprends ton point de vue cependant cela reste du matériel...est-ce que cela doit réellement de freiner?

Ou en es-tu dans l'abstinence?

Bonne journée et bon courage

---

**redhat9 - 01/06/2021 à 12h03**

hello,

j'ai été voir un hypno, ca m'as fait du bien sur le moment mais mes moyens sont limités...

ce weekend on as limité la casse au max, une biere par soir et par personne.

ma femme a voulu debouché une bouteille hier et je lui ai dit non.

je recommence a aller courrir et a ne plus avoir la tete dans le sac le matin, plus d'enervement intempestif...

le probleme a long terme c'est la volonté, se contenir et contenir l'autre...

j'ai un autre probleme qui me fait reflechir, je commence a avoir mal dans la jambe et ca me gene pour dormir.  
je flippe que ces années de picole ne m'est bousillé les arteres..

---

**Vivo - 02/06/2021 à 13h39**

Bonjour,

Nickel c'est positif tout ça, hormis pour la jambe...voir avec le médecin, kiné étirements le soir...c'est uniquement la jambe? Ou le dos aussi (j'ai une sciatique et ça irradie dans la jambe).

Perso je suis également limité dans les dépenses, en recherche d'emploi (mais j'ai eu un appel qui devrait être positif ce matin), chaque mois je me force à mettre de côté l'argent que j'aurais mis dans l'alcool: ça fait un budget disponible pour une dépense non prévue comme une imprimante qui ne marche plus...une consultation psy ou ostéo...c'est sûre il faut répartir mais ça fait aussi une motivation et la santé (physique et mentale) c'est primordial, l'investissement est justifié et sera rentabilisé.

Vivo

---