

PRISE DE CONSCIENCE

Par **Poulpe69** Posté le 11/06/2021 à 18h08

Voilà, j'ai déjà 47 ans, j'ai toujours aimé boire un verre en m'amusant, voire me saouler a chaque soirée. Se dire chouette demain il y a repas de famille a la maison, je vais pouvoir m'en jeter quelques uns, et surtout il va en rester pour les jours à venir. En couple depuis 26 ans père de trois enfants formidables, enfin des ados maintenant, qui tant de fois m'ont vu minable...

Tant de soir a se saouler après la journée de travail avant que madame ne rentre...Mes garçons ne sont plus dupes, croiser leur regard et comprendre leur tristesse pour mon état... Voir ma femme ne plus supporter de voir ce mari là....

J'en peu plus, je ne veux plus de se personnage ingrat, vulgaire et agressif dans la parole. Je ne veux plus une seule goutte de ce poison dans mon corps...

Hier,j'ai pris un Rdv avec un adictologue mais va falloir attendre le 24 juin... j'ai également vidé toutes les bouteilles qui m'attendaient. Je me suis lancé le défi de ne plus rien boire si je tiens jusqu'à ce rdv un grand pas aura été franchi.. J'ai réussi a rentrer aujourd'hui sans faire la halte habituelle à l'épicerie...

J'ai réussi a arrêter le shit il y a 16 ans et la clope il y a 6 ans alors satané grammage me voilà en face de toi et tiens toi a carreau...

13 RÉPONSES

barti - 15/06/2021 à 12h06

Bonjour Poulpe! Ca c'est du pseudo..

Et bienvenu sur ce forum.

Courageux de se lancer, écrire son premier message, se mettre à nu. L'anonymat joue pour beaucoup et personnellement, écrire sur ces fils m'a plus qu'aidé, cela m'a sauvé...

Quelques années de moins que toi (42 ans), 3 enfants dont le premier entre dans l'adolescence, une épouse adorable, une vie confortable et absolument tout pour être heureux.

Sauf que.. l'alcool présent depuis plus de vingt ans, avec des hauts et des bas bien sur, mais beaucoup de bas! Le shit à haute dose de 20 à 30 ans; la clope bien sur..

Une grosse moitié de vie à me défoncer en somme.

Plein de bonnes raisons sans doute, probablement même des causes biologiques et un cerveau dépendant, mais là n'est pas la question.

La question, c'est, comment je me sors de ce mauvais pas..

J'ai franchi le cap il y a 7 mois et demi, un 5 novembre. Une énième cuite en solo, après passage chez l'épicier en rentrant du boulot, un flash de vodka ingurgité aux chiottes en cachette, quelques verres devant ma femme pour justifier l'état légèrement alcoolisé. Et rien de particulier, pas la grosse cuite qui te fait dépasser les bornes, Juste la cuite de trop qui te rend minable devant l'éternel lorsque tu te réveilles de ta mauvaise nuit.

Et j'ai décidé d'essayer de tout stopper. Pas de me limiter, ça ça faisait 10 ans que je me lançais toutes sortes de défis jamais atteints. Juste stopper.

Et là, je découvre ce forum.

Je me trouve des affinités avec 3 autres alcooliques qui venaient d'arrêter de boire et c'est parti, un fil qui ne s'est jamais arrêté (jour J).

230ème jour sans boire aujourd'hui. Ma vie a changé. Tout n'est pas idyllique, mais c'est sacrément bon d'avoir tenu tout ce temps. Je me sens parfois au bord du gouffre et la rechute n'est parfois pas loin, mais ça tient, un jour après l'autre, devise bien connue de nous autres.

Pour le moment, pas d'aide extérieure, pas de psy, juste ce forum.

Accroche toi, viens écrire ce que tu ressens, tes angoisses, tes peurs, tes faiblesses mais toujours en se marrant, c'est plus drôle. On a mille anecdotes somme toute assez semblables mais on se sent moins seul à se les raconter.

Donc juste pour te dire qu'on peut y arriver, que c'est dur, c'est un fait mais que la volonté n'a pas grand chose à voir là dedans.. Comprendre les mécanismes de l'alcool sur notre corps, notre esprit. Comprendre ce que ce putain d'éthanol est capable de nous faire. Admettre que pour nous, c'est un poison, lent, insidieux et mortel tant socialement que physiquement.

Plein de bonnes choses à toi et bravo d'avoir écrit ce premier message.

Continue ton fil, viens en rejoindre d'autres, trouve ta méthode et ne te dis jamais que tu repars à zéro. Tu progresses à ton rythme!

A très bientôt.

Barti

ps: les enfants ont cette immense faculté de tout nous pardonner. Ca n'aide pas à arrêter l'alcool mais quand tu seras sobre depuis un moment, ils seront fiers de toi, tout simplement, sans arrière pensée, sans juger ce que tu étais. C'est le moment où jamais de débiter ta nouvelle vie, en mieux..!

Stifle - 16/06/2021 à 12h01

Bonjour,
Je suis toute nouvelle sur le forum. Au moment où j'écris je pleure car j'ai honte de moi, je ne me supporte plus, je me déteste. Depuis 20 ans j'ai un problème avec l'alcool, je bois seule, en cachette... Pas tous les jours, mais une fois par semaine... Je veux que ça s'arrête..... Parce que j'ai une famille formidable et je me rends compte que mes addictions alcool et cigarette me font passer à côté de ma vie et de ma famille. Je ne prends plus de plaisir à jouer avec eux.... Je me hais tellement....

patricem - 16/06/2021 à 12h20

Bonjour,
n'ayez pas honte : vous êtes malade. Contactez un groupe de parole et un psychiatre addictologue. De l'aide est toujours la bienvenue.

Courage,

Patrice

Marredelalcool974 - 16/06/2021 à 13h58

Salut à tous, je suis dans le même cas que vous, on a tous un combat à livrer. Pour moi c'est l'alcool et la cigarette. Je ne bois pas tout les jours mais quand je bois c'est l'extrême.
J'en ai marre de décevoir mes proches et de me décevoir moi même.
En tout cas j'espère pour nous tous que l'on puisse sortir de ce cercle vicieux.
Courage à tous.

RK_Satie - 17/06/2021 à 09h39

Bonjour Poulpe et barti,

Du haut de mes 37 ans, deux enfants encore en primaire, quand je vous lis, je vois une partie de ma vie passée (shit, apéro solo en attendant madame, les repas de famille pour s'enquiller, ...) et j'ai l'impression de deviner dans votre vécu un avenir qui pourrait se réaliser et qu'évidemment je ne souhaite pas.

Alors merci pour vos témoignages, je me sens bcp moins seul. La en ce moment c'est pas le top niveau alcool, faut que je repasse en mode tolérance 0 parce que c'est pour moi la seule façon je pense. Bravo à tous les deux en tout les cas, vous êtes inspirants!

RK

Poulpe69 - 28/06/2021 à 08h53

Bonjour à tous et merci pour vos réactions, voilà depuis mon premier message je tiens le coup, l'échéance des quatorze jours avant de voir l'addictologue est passée et j'ai tenu sans une goutte. Un rendez vous où je me suis demandé à de nombreuses reprises si je devais aller vu mes progrès, je l'ai gardé, j'ai rencontré un docteur simple, à l'écoute. Un échange enrichissant, et je crois que c'est le meilleur des remèdes contre ce poison. Parler, échanger ne pas rester enfermé sur soi, je suis de nature très peu bavard, mais la j'avoue que ça soulage.. Les alcooliques que nous sommes, sont malades et rien d'autre, admettre que la tolérance zéro est le seul remède est une victoire. Donc voilà aujourd'hui cela fait 18 jours que je suis sobre et j'en suis fier. Le physique, le moral la joie de vivre sont de retour..... Quel bonheur.....
A bientôt... Poulpe ...

barti - 06/07/2021 à 19h01

Bonjour à tous,
Je viens un peu aux nouvelles..
Alors Poulpe, Stifle, RK, et les autres, vous vous en sortez? Comment se passe votre aventure? combat? prise de conscience?
Quels que soient vos échec ou vos réussites, vous avez fait le premier pas, eu la pensée révélatrice, le déclic pour venir en parler, en prendre conscience.

J'espère que vous vous en sortez et que vous trouvez vos béquilles.
N'hésitez pas à venir nous raconter tout ça!
De mon côté je poursuis ma route, que dis-je mon chemin de croix.. sobre et heureux de l'être (tourmenté mais heureux!). Un jour après l'autre
A très vite
Barti

Profil supprimé - 07/07/2021 à 09h38

Bonjour et merci pour vos partages respectifs .

Ce qui fait notre force , c'est que nous sommes ensemble . Chacun ici peut apporter à l'autre quel que soit la durée de son abstinence .
Serrons-nous les coudes pour ne plus les lever .

Bonne continuation à toutes et à tous, un jour à la fois et pour rien ni personne , ne reprenons pas le premier verre .

belle journée sansal !

Profil supprimé - 07/07/2021 à 22h47

Bravo Barti pour tes plus de 7 mois d'abstinence .

Suis étonné que tu parles de chemin de croix car si tu considères que ton abstinence est pour toi une libération et non une privation , ton chemin sera bien plus paisible, bien plus serein et tu n'auras plus de croix à porter . Mais peut-être t'ai-je mal compris ?

Si en plus de ce forum tu as un jour l'occasion de faire une réunion AA, fais-la, ne serait-ce que par curiosité . Tu ne risqueras qu'une chose, c'est d'avoir envie d'y retourner . C'est ce qui m'est arrivé et pour rien au monde je ne voudrais quitter cette association .
Bonne continuation à toi

salmiot1

barti - 12/07/2021 à 11h50

Bonjour à tous,

Merci Salmiot pour tes encouragements et les expériences longues de nos camarades alcooliques abstinentes sont toujours riches sur ce forum, elles nous aident à avancer, à poser l'idée dans nos esprits que s'en sortir est possible!

Je ne suis pas encore allé à la rencontre des AA mais peut-être le ferais-je un jour. Pour le moment, ce forum me suffit et me protège.

Oui, c'est un chemin de croix pour moi car il est question d'accepter son passé, le comprendre, s'en souvenir en toutes circonstances lorsque l'on se dit qu'on pourrait boire de nouveau modérément. Se rappeler que non, impossible, notre organisme n'est pas fait pour l'éthanol. C'est peut être injuste, mais c'est ainsi, je crois de plus en plus que se connaître, c'est savoir ce que notre corps est prêt à supporter, ce qu'il rejette, ce qu'il accepte.

Et nous autres alcooliques, notre cerveau, notre corps tout entier ne peuvent supporter ce foutu éthanol, il nous fait l'effet d'une petite bombe psycho-somatique!

Mais c'est un chemin de croix car en chemin et au bout, c'est une très belle vie qui s'offre à nous!

Je ne regrette rien, ni le passé, ni le présent, j'accepte qui je suis et me jure d'essayer ne plus rien laisser se glisser en travers de moi et la vie.

Toujours sur mes gardes, je poursuis mon chemin, un jour après l'autre..

Bon courage à tous et portez vous bien

Barti

Profil supprimé - 13/07/2021 à 10h14

Salut Barti ,

Heureux de te lire et de te savoir toujours aussi déterminé . Je regrette bien que celles et ceux qui ouvrent un fil pour demander de l'aide en reçoivent aussi peu .

Je suis sur un forum " *** " où tous les jours, un fil est ouvert avec un sujet de discussion . Ce jour par exemple il était question de la dangerosité de l'alcool car l'alcoolisme est une maladie, non un vice ou une tare, mais bien une maladie grave , progressive ,oui oui progressive , incurable et mortelle dans de nombreux cas . J'en connais personnellement beaucoup qui y ont laissé leur peau suite à des maladies engendrées par une consommation effrénée d'alcool, ou par accident, mais aussi et pas de moindre par suicide .

Une fois encore je vous dirai que j'ai réussi , à ma seconde tentative à me libérer complètement de l'alcool et quelle que soient les situations, l'alcool ne m'effleure plus l'esprit . Quel bonheur d'être libéré de ce poison ! Je suis en AA depuis de nombreuses années et ne les quitte pas , plus aujourd'hui pour rendre ce que j'y ai reçu mais aussi pour me conforter dans mon abstinence .

Alors Barti, je ne peux qu'une fois encore t'inviter à ne pas quitter ce forum, mais aussi à te rendre à une réunion AA , ne serait-ce que par curiosité . Il existe aussi des forums AA qui ont chacun leur spécificité . personnellement je crois beaucoup à l'amitié , la chaleur humaine qui se manifestent dans certains de ceux-ci .

Je souhaite à celles et ceux qui se sont connectés à ce forum dernièrement de lire les différents fils et de ne plus prendre le premier verre , un jour à la fois, pour rien et pour personne, mais surtout de partager le plus possible car rien n'est invouable et de rester ferme sur sa décision de ne plus consommer d'alcool. C'est possible pour chacun et chacune d'entre-vous .

Bonne journée sans alcool à toi Barti, mais aussi à chacun et chacune d'entre-vous .

salmiot1

Poulpe69 - 05/08/2021 à 17h07

Bonjour à tous, j'espère que vous allez bien .

Pour moi je continue mon chemin, zéro consommation depuis bientôt deux mois.. Je viens de passer des vacances avec ma famille, et quel bonheur d'être présent à 100 % avec eux, partager de bons moments avec eux. Je n'ai plus peur de déraiper et ma femme et mes 3 garçons n'ont plus la hantise du soir de l'état..... Ouf je respire, on respire....

Là je suis dans la salle d'attente de mon addictologue, c'est un deuxième rdv, je voulais l'annuler mais je me suis motivé à le garder c'est vrai c'est moins cher que d'acheter du whisky ou autre. Et surtout je voulais partager mes efforts mes victoires...

A bientôt ça va être mon tour....

Poulpe.

Poulpe69 - 15/06/2023 à 09h33

Bonjour,

Wahou je viens de relire tous les messages de cette discussion, ils sont vieux déjà deux ans. Mais voilà j'avais envie de donner de mes nouvelles et de prendre des vôtres, et pourquoi pas vous donner de l'espoir.

Donc oui un peu plus de deux ans que j'ai commencé le combat et je suis fier d'annoncer que pour l'instant j'en suis le vainqueur, pas une goutte en deux ans, pas une seule fois l'envie d'y retourner. Malgré les: ah bon tu bois pas d'alcool et tu vas prendre quoi à l'apéro, même pas un petit verre, allez c'est pas une goutte de champagne qui va te tuer.... Et bien si une seule goutte et c'est l'engrenage infernal qui recommence...

Allez vous tous, essayez, tenez, battez vous, parlez en et surtout n'ayez honte à aucun moment, c'est une maladie l'alcoolisme donc soyez fier de votre combat.

Courage ça en vaut la chandelle, la vie est belle. Mes enfants sont heureux ma femme me redécouvre. La vie revie.....

Poulpe.
