

## QUAND JE BOIS JE NE SAIS PAS M'ARRÊTER

---

Par [nico42](#) Posté le 17/06/2021 à 14h44

bonjour,  
moi c'est Nicolas en concubinage et 3 enfants , deux filles et un garçon.  
voilà bien 15 ans que je bois  
J'ai réussi à arrêter La cigarette il y a 11 mois en me faisant aider par une addictologue.

tant de soir a me mettre minable.

Ma façon de boire se caractérise par une consommation importante tout les soirs de la semaine, accompagné bien sur de tout les désagréments des lendemains matin (maux de têtes, nausées, trous noirs, etc.), les lendemains sont souvent difficiles .

Souvent ma conjointe me fait remarquer que je bois trop le soir mais pour moi c'est devenu une habitude et je ne vois même pas ou plus le mal que je peux ou pourrais faire ( je suis né d'un père qui était très porté sur la bouteilles)

Aujourd'hui je veux que cela cesse, les moments ou le lendemain ma conjointe me dit hier soir il y a eu ça ou me résume le film sans même que je ne me souviens de rien ( bien sur je hoche la tête pour montrer que je m'en souvient mais Non...) son une honte pour moi.

Les courses a la maison c'est moi qui m'en charge, alors lorsque les bouteilles sont vides je motives madame à me faire une liste afin de remplir le placard bien sur l'alcool est la priorité de mes courses.

Je me demande s'il faut que je reprenne rdv avec une addictologue pour m'aider, faut il que je bannisse l'alcool de ma maison, faut il que je refuse les invitations comportant de l'alcool, ... Tant de question qui reste sans réponse ou peut être que j'ai seulement pas envie d'y répondre!!!

Cette après midi j'ai décidé de me prendre en main . Tant envie de casser ces habitudes de consommation excessives qui empêche d'avancer et qui je pense pourrais m'être en péril mon couple et bien sur sa stabilité.

### 1 RÉPONSE

---

[EMMAchal](#) - 17/06/2021 à 15h31

Bonjour Nicolas,

Je comprends votre détresse et je voulais vous apporter mon soutien. Je suis alcoolique depuis 25 ans. J'ai fais 4 cures et vu pas mal d'addictologues.

Je n'arrive pas non plus à cacher les lendemains de boisson au boulot. Mes enfants majeurs ne veulent plus me parler.

Mes soifs ont lieu à la sortie du travail le soir. Donc je me suis fais prescrire par mon addicto du NALTEXTRONE 50mg. J'en prends 1/2 comprimé 1/2 heure avant de sortir du travail. Cela me permet de passer devant Carrefour Market sans m'y arrêter. Lorsque je n'en ressens pas le besoin, je ne le prends pas. Malheureusement, je tiens environ 4 jours pas plus dans ma résolution de ne plus jamais boire.

Ne faites pas comme moi, j'ai tout perdu. Je prends des nouvelles de mes enfants par personnes interposées et ça fait mal.

Prenez soin de vous.

EMMAchal

---