

PAS DE VOLONTÉ

Par **Chamelo** Posté le 24/06/2021 à 08h36

Bonjour, j'ai 36 ans et je suis clairement alcoolique. J'ai commencé à boire à l'adolescence énormément. Je me mettais souvent minable en soirée....et je sortais souvent malheureusement, au moins une fois par semaine et en plus je picolais après le lycée avec mes amis, je peux dire que j'étais déjà alcoolique à 16 ans. Pourtant je viens d'une famille stable et aimante n'ayant aucun problème avec l'alcool. Devenue jeune adulte et bien j'ai continué à boire beaucoup, travaillant dans des bars et aimant l'ambiance de la nuit et en ayant une bonne descente. En couple j'ai continué, et forcément mon mari est alcoolique aussi nous sommes bien trouvés. En plus avec l'addiction à la cigarette et au shit. Bref après 13 ans de mariage, je me sépare de mon conjoint....c'était il y a un an....je décide de changer de vie et passe mon temps... dans les bars. J'ai arrêté de fumer toutefois la weed comme la cigarette en janvier mais l'alcool j'y arrive pas. J'ai peur de moi-même. Le matin je me dis : allez mel aujourd'hui tu arrêtes ça suffit et le soir je me retrouve chez l'épicier acheter mes bières ou au bar.

Ce qui est hallucinant c'est que PERSONNE ne pense que je suis alcoolique. Pourtant beaucoup de mes relations sont saines avec des gens qui boivent occasionnellement mais personne ne se dit : tiens faut que tu arrêtes tu es malade, tu es alcoolique. Je traîne ce boulet toute seule. Physiquement cela ne se voit pas du tout. Sans aucune prétention je sais que je suis une belle femme, active, travaillant efficacement. Je suis même certaine que si j'en parle les gens vont me dire que j'exagère que je ne suis pas si alcoolique que ça. Et pourtant au bar je bois minimum 7 pintes facile. Seule c'est au moins un litre de bière par jour, souvent 2 litres et très rarement zéro alcool. Bizarrement mon corps n'en souffre pas. Mais je sais que ça va arriver et même si ça n'arrive pas je ne veux pas continuer. J'ai honte de ce travers. Idéalement j'aimerais boire zéro alcool chez moi mais continuer à aller au bar de temps en temps car j'aime cette ambiance mais diminuer la consommation au moins de moitié quand j'y vais. Voilà ayant essayé en faisant un contrat à moi-même sans être capable de m'y tenir je tente par ce forum. Peut-être que en couchant ma volonté ainsi je vais y arriver. Que vous répondiez ou non à mon appel, moi de mon côté tout les jours je vais spécifier si j'ai bu dans la journée ou pas, cela va me permettre de me mettre la pression.

13 RÉPONSES

RK_Satie - 24/06/2021 à 09h11

Bonjour Chamelo,

Déjà, c'est un pas de franchi de se dire qu'il y a un problème.

Nous avons des expériences très similaires. Il y a un point quand même qui m'interroge: quand tu dis que personne ne pense que tu es alcoolique. Je dirais plutôt que tu penses que personne ne pense que tu es alcoolique. Mais en réalité, ceux qui tiennent à toi s'en doutent sûrement. Ils ne peuvent pas te le dire, on ne dit pas ces choses là, mais ils le savent. En tout cas, j'étais dans le même état d'esprit que toi, pensant que personne ne s'en doutait. Mais maintenant, je pense que mon entourage, même si rien n'est verbalisé m'aide (consciemment ou non).

Pour la volonté, oui c'est dur. Hier j'ai fait n'importe quoi. Aujourd'hui c'est dur. Alors il faut puiser la motivation quelque part et ce forum peut être l'endroit adéquat.

Alors bravo et bon courage pour tenir tes objectifs!

Moderateur - 24/06/2021 à 09h14

Bonjour Chamelo,

Soyez la bienvenue !

C'est une bonne idée de tenir votre journal de consommation. Pensez à noter les verres bus, les verres économisés (ce que vous auriez bu en temps normal), l'argent économisé, votre humeur du jour, si cela a été facile ou pas de moins boire. Essayez de repérer également les facteurs déclencheurs de votre envie de boire ou de votre consommation.

Ce travail réflexif vous aidera à mieux comprendre les mécanismes qui sous-tendent votre consommation ou votre "abstinence". Vous verrez que, dans la poursuite de votre objectif vous avez des "alliés" et des "ennemis".

Si cela vous est possible je vous conseille également d'essayer d'avoir des jours sans consommation dans la semaine (au moins 1 ou 2 jours). Cela permet notamment à votre foie d'être moins sollicité et de vous habituer à des plages d'abstinence un peu prolongées.

Nous suivrons votre journal avec intérêt et si vous avez des questions n'hésitez pas à les poser ici ou à appeler notre ligne d'écoute au 0 980 980 930.

Cordialement,

le modérateur.

Juju701 - 24/06/2021 à 14h43

Bonjour,

Je me reconnais également dans ton témoignage et dans celui de RK_Satie.

J'ai 43 ans, également un problème avec l'alcool depuis l'âge de 18/20 ans. Nous buvons l'apéro tous les soirs avec mon épouse, essentiellement du vin, à raison de 10 à 15 litres par semaine (la preuve par les bib vides à évacuer chaque dimanche).

Pour quelles raisons ... je sais pas, nous avons une vie enviable, sommes tous les 2 dirigeants d'entreprise, revenus très confortables, de beaux enfants, un couple soudé mais toujours cet alcool qui est là... pour décompresser dit-on pour se donner bonne conscience.

Encore hier soir, match de foot, beaucoup d'alcool, ce matin 6 heures, déchiré, inefficace au boulot, vraiment nul!!

Je me permettrai de suivre ton post.

Bon courage.

Profil supprimé - 25/06/2021 à 07h39

Bonjour et bienvenue ici Chamelo,

J'annonce la couleur de suite : je fais partie des Alcooliques Anonymes et lorsque je suis arrivé dans cette association, il m'a été remis un questionnaire auquel je devais répondre le plus honnêtement possible au cas où j'aurais encore douté que j'étais alcoolique . Les réponses m'appartenaient et je n'avais pas à les commenter avec les autres membres présents . Contrairement à toi, depuis de nombreuses années je savais que j'étais alcooliques , je promettais de ne plus jamais boire mais toutes ces promesses tombaient à l'eau ou plutôt dans l'alcool à la moindre occasion . Jusque ce que je capitule devant l'alcool et qu'un jour à la fois, je ne prene plus le premier verre . Plus question pour moi de compter mes verres mais bien de mettre une croix sur mon calendrier en mettant tout en oeuvre pour que les croix se suivent au jour le jour . La première fois j'ai tenu 3 mois et je me suis cru guéri . J'ai donc repris le premier verre suivi par de centaines d'autres durant 9 mois . J'avais mis en doute mon état d'alcoolique , je m'étais cru différent . L'alcool m'a repoussé chez AA et depuis ce jour je me sens libéré et pour rien ni personne je ne voudrais plus reprendre le premier . Je n'ai plus jamais abandonné AA et son programme de rétablissement , cette belle amitié qui anime les membres entre eux .

Je te mets le questionnaire , réponds-y le plus honnêtement possible et tu n'as de compte à rendre à personne:

[b]Voici le questionnaire officiel A.A. pour aider à déterminer si oui ou non nous sommes alcooliques, au cas où nous en douterions encore .

Les A.A. sont-ils pour vous ?

- 1 – Avez-vous déjà résolu d'arrêter de boire pendant une semaine ou deux, sans pouvoir tenir plus que quelques jours ?
- 2 – Aimerez-vous que les gens se mêlent de leurs affaires concernant votre façon de boire – qu'ils cessent de vous dire quoi faire ?
- 3 – Avez-vous déjà changé de sorte de boisson dans l'espoir d'éviter de vous enivrer ?
- 4 – Vous est-il arrivé au cours de la dernière année de devoir prendre un verre le matin pour vous lever ?
- 5 – Enviez-vous les gens qui peuvent boire sans s'occasionner d'embêtements ?
- 6 – Avez-vous eu des problèmes reliés à l'alcool au cours de la dernière année ?
- 7 – Votre façon de boire a-t-elle causé des problèmes à la maison ?
- 8 – Vous arrive-t-il, lors d'une soirée, d'essayer d'obtenir des consommations supplémentaires parce qu'on ne vous en donne pas suffisamment ?
- 9 – Vous dites-vous que vous pouvez cesser de boire n'importe quand, même si vous continuez à vous enivrer malgré vous ?
- 10 – Avez-vous manqué des journées de travail ou d'école à cause de l'alcool ?
- 11 – Avez-vous des trous de mémoire ?
- 12 – Avez-vous déjà eu l'impression que la vie serait plus belle si vous ne buviez pas ?

Si vous avez répondu OUI quatre fois ou plus, vous avez probablement un problème d'alcool.

Qu'est-ce qui nous permet de dire cela ? Simplement le fait que des milliers de membres AA le répètent depuis plusieurs années. Ils ont découvert la vérité sur eux mêmes – et de pénible façon.

Mais, encore une fois, vous seul pouvez décider si les AA sont pour vous. Tâchez d'avoir un esprit ouvert à cet égard.

Si la réponse est OUI, nous serons heureux de vous montrer comment nous avons réussi à ne plus boire.

Les AA ne vous promettent pas de résoudre vos problèmes. Mais nous pouvons vous montrer comment nous apprenons à vivre sans alcool « une journée à la fois » Nous nous tenons loin du « premier verre » : s'il n'y en a pas de premier, il ne peut y en avoir un dixième. Une fois libérés de l'alcool, nous avons constaté que la vie devenait beaucoup plus facile à maîtriser.

Il y a un mot que je me suis enfoncé dans la tête : capitulation . Oui j'ai capitulé devant l'alcool , il serait toujours le plus fort . J'en avais assez d'être mis KO à chaque combat; j'ai jeté le gant .

Bonne route à toi ainsi qu'à celles et ceux qui sont confrontés avec ce poison appelé alcool, une drogue dure .

salmiot1

Chamelo - 25/06/2021 à 11h13

Bonjour,
Oui effectivement RK Satie, peut être que certains le pense mais n ose pas le dire. Hier j en ai parlé à quelqu un de proche qui me dit que bon ça va c est pas grave je ne peux pas arrêter la clope, la weed et l alcool en même temps. Bon c est très gentil tout ça mais j' ai plutôt besoin d un coup de pied au fesse.
Ceci étant hier je n'ai pas bu donc économie de 4 euros minimum (je suis le conseil de Monsieur ou Madame modérateur).
Juju 701 je sais très bien ce que tu vis avec ta femme. Idem belle vie, mon ex conjoint a beaucoup d argent, travail ok, enfant adorable, bref que demander de plus. Mais quand j étais marié avec Monsieur c était pareil. Comme nous aimons bien l alcool il n y avait pas de garde fou et même je pense que je buvait encore plus quand j étais avec lui. Bon courage pour diminuer votre conso c est pas facile.

Chamelo - 25/06/2021 à 11h15

salmiot je vais regarder attentivement ton questionnaire plus tard. En tout cas n hésitez pas tous à spécifier ce que vous avez bu la veille si ça vous fait du bien. Vive l entraide.

Chamelo - 26/06/2021 à 08h51

Hier j'ai réussi à ne pas boire. Le vendredi est souvent un jour où je bois pas mal comme le weekend commence. J y ai quand même pensé pas mal, j ai failli craquer et aller au bar, j'ai failli craquer devant l épicier. Donc je suis fier de moi. En temps normal disons sans tricher car par contre ce soir je vais aller à bar...en essayant de boire moins que d habitude. Donc je disais comme je sors ce soir ce vendredi sans restriction de ma part j aurais bu une pinte au bar 6 euros (oui je suis vers Paris en plus les consommations ne sont pas donné) et au moins une bouteille à 4 euros.... voir 2 bouteilles mais comme j'étais zen hier je pense qu une bouteille de 1 litre et une pinte m aurais suffi. Donc économie de 10 euros.
Au total en 2 jours j ai économisé 14 euros.

Chamelo - 27/06/2021 à 09h01

Hier j'ai réussi à ne pas me mettre minable. J'ai consommé 4 pintes. C'est bien pour un samedi soir c'est vraiment ce genre de consommation que je souhaite garder.
Donc j'ai économisé 3 pintes soit dans le bar où j'étais 15 euros.
Depuis jeudi le jour du début de mon souhait de diminuer fortement l alcool j'ai donc économisé 29 euros.

Chamelo - 28/06/2021 à 11h45

Et bien hier 0 consommation. Effectivement le faite de spécifier sur le forum ma consommation me motive bien visiblement. Ça fait bien longtemps que j ai bu aussi peu. 8 euros d économisé hier donc depuis 4 jours déjà 38 euros dans la poche.

Moderateur - 28/06/2021 à 13h30

Bonjour Chamelo,

Eh bien bravo pour cette diminution et même, cerise sur le gâteau, pour ce jour d'abstinence ! Cela fait du bien à votre corps.

Vous avez économisé à peu près 10 euros par jour. Si vous tenez le rythme cela peut faire 300 euros dans un mois. Est-ce qu'il y a quelque chose que vous aimeriez vous acheter avec cet argent économisé ? Si c'est le cas vous projeter dans le futur et l'idée de vous acheter quelque chose de particulier avec l'argent économisé peut vous aider à tenir votre objectif.

Je voulais aussi revenir sur ce moment où vous avez bu 4 pintes au lieu de 7. Est-ce que vous avez ressenti une frustration ? Une libération ? Quelque chose d'autre ? Est-ce que cela a été facile ou difficile ? Comment avez-vous fait ?

En tout cas encore une fois bravo et au plaisir de vous lire.

Le modérateur.

Chamelo - 29/06/2021 à 13h35

Bonjour,
Pour répondre à votre question, disons que ces économies me permettront surtout d épargner car à part l alcool je n ai pas de gros besoin d argent, sauf le budget vacance mais bon ça va j'ai un niveau de vie correct . (Écolo à mort, j achète mes fringues d occasion, mange par les coopératives et ruche à la maison, aime les pique nique, la marche, les bouquins de la bibliothèque, bref je suis une vraie de vraie bobo, sauf pour les billets d'avion 1 fois par an, remarquez depuis le covid je n ai pas pris l avion... sinon les plaisirs c est les restaurants de temps en temps)
Samedi j'ai simplement essayé de boire moins vite j'ai pris le temps d apprécier mes consommations au lieu de boire sans m en rendre compte et ça a été relativement facile.
Par contre hier je ne voulais pas boire mais en fin de journée c est devenu une vraie fixette. Je ne pensais que à m acheter des bières. Pour éviter de me prendre deux litres de bière chez l épicier j ai opté pour une pinte au bar. Je suis déçu d avoir cédé à mes pulsions et en même temps contente d avoir quand même maîtrisé ma conso à une seule pinte. Donc depuis jeudi que 2 jours à zéro alcool. Une petite économie de 2 euros hier entre le prix de deux bouteilles et la pinte.
Ce soir je suis invitée à un apéro je vais essayer de me raisonner et me contenter de 2 pintes.

Chamelo - 29/06/2021 à 13h42

Et donc 40 euros d'économie depuis jeudi. Je sais que ce soir il n'y aura pas d'économie et mercredi je vais faire en sorte de ne rien boire. Dans le précédent message je me suis trompé toutefois, jeudi, vendredi, dimanche ont été 3 jours sans alcool. Juste 2 jours de consommation.

RK_Satie - 05/07/2021 à 09h32

Bonjour Chamelo,

Alors ce week end s'est bien passé? Je te le souhaite! J'espère que tu as pu atteindre tes objectifs et que tu attaques la semaine radieuse!

Moi c'est assez mitigé, mais plutôt positif. 😊

Bonne journée.
