

## BONJOUR À TOUS

---

Par **Glim76** Posté le 05/09/2021 à 19h15

Bonjour à tous,

Je me lance pour trouver de mode, voilà ma situation. J'ai 45 ans divorcé deux filles et j'ai retrouvé l'amour et une belle fille que j'adore. J'ai commencé l'alcool tôt et il ne m'a jamais quitté. Du côté de ma mère, beaucoup d'alcooliques.

Je bois uniquement le soir après le travail.... Qui est stressant, je gère 350 clients dans la comm. Avec la pression des objectifs, des patrons, des clients etc. J'habite un endroit idilique' avec vue sur la montagne, en pleine nature et au calme.

Le week-end c'est free party je bois autant que je peux. Hier je n'ai même pas tenu le repas j'étais ridicule... Je me suis couché en prétextant d'être malade.

Mais je ne peux m'empêcher de boire ce foutu whisky en rentrant du boulot et en secret avec ce qui va avec. J'ai une addiction également au lexmil depuis plus de 10 ans.

Mon doc m'a donné du Baclofene mais j'aime le goût de l'alcool. Mais je commence à boire même au volant. Je me trouve vraiment ridicule. Je ne sais pas quoi dire de plus à part que je ne comprends pas comment j'en suis arrivé là. Même sur je me suis fâché avec mon unique frère que j'adore.

J'espère avoir des conversations avec des personnes qui pourront m'aider. Bon courage à tous car c'est difficile.

Enzo.

### 3 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 06/09/2021 à 15h55**

Bonjour Enzo,

Je suis à peine plus jeune (39 ans) mais j'ai connu la pression du travail de part ma situation de gérant d'une société. L'alcool à jouer pour moi pendant des années un moyen de bloquer les sensations, de m'extraire pendant quelques heures de la réalité mais comme tu le dis, cela finis généralement en ridicule.

Tout comme toi j'aimais boire, j'aimais le goût mais j'ai décidé le 1er juillet dernier de ne plus consommer.

Je n'ai pas de solution miracle car je crois que l'arrêt de l'alcool se décide pour soi et non pour faire plaisir aux autres. Il faut trouver La raison qui te fera tenir chaque jour, ce petit fil conducteur qui te rendra fière chaque soir du travail accomplis.

Je te citerai Aurore Caparros : " La volonté est une force qui permet de tout réaliser, y compris ce que l'on croit impossible. Il suffit de croire en soi-même et tout peut réussir".

Je serai ravi d'échanger avec toi et essayer de t'aider.

LTDE

---

**Glim76 - 06/09/2021 à 16h46**

Bonjour LTDE,

Merci pour ton message, ça me fait plaisir d'avoir déjà une réponse. ! Et sans être indiscret, quel est le fil conducteur qui t'a aidé à t'en sortir ?

Je ne cherche pas à être totalement abstinente, mais au moins à arreter les alcools forts la semaine, m'en tenir à un ou deux verres de vin à table...et ne plus être ridicule. Et je sais que cela détruit ma santé et mon portefeuille car c'est aussi un budget.

Je me suis fâché avec mon frère pour d'autres raisons et depuis c'est encore pire. Depuis Décembre 2020.

Mais j'aime le gout et la sensation procurée par l'alcool, partir ailleurs quelques temps même si le naturel revient au galop.

Comme dit l'autre en blaguant : l'alcool n'arrange rien, mais l'eau et le lait non plus !

Je suis admiratif des personnes qui arrêtent définitivement leur consommation. Je ne me sent pas prêt pour l'instant, et je n'en ai pas envie (de l'arrêt définitif).

Oui il faut que je choisisse une date et que je fasse autre chose dès que je rentre à la maison. Mais toi qui es ancien chez d'entreprise, tu sais comme c'est facile de tout oublier avec la bouteille.

Je n'ai rien à rajouter de plus aujourd'hui, mais je suis ravi d'échanger avec toi.

Au plaisir.

Enzo.

---

**Profil supprimé - 07/09/2021 à 15h55**

Bonjour Enzo,

Pour moi le fil conducteur est suite à un constat, cela faisait des années que je voulais arrêté car j'ai une consommation que je n'arrivais pas à maîtriser après la première gorgée. J'avais fait un repas avec un copain, bien bu, et à travers lui complètement bourré, je me suis vu. Combien je pouvais être ridicule quand je ne pouvais pas placer 2 mots l'un derrière l'autre, quand je pouvais m'énerver après mes enfants. Quelques jours plus tard je suis allé faire du sport, puis en rentrant je me suis descendu 3 bières, une bouteille de vin et du whisky (immonde car il me semble que je l'avais coupé avec de l'eau). Ce verre a été le dernier depuis le 1er juillet dernier.

Le lendemain j'avais une gueule de bois terrible, j'avais un boulot monstre à finir mais j'ai pris du temps pour réfléchir à ma situation. Je suis tombé sur une vidéo sur youtube d'un mec avec qui j'avais des tas de similitude sur ma consommation et ça a été une sorte d'électrochoc, si lui était arrivé pourquoi pas moi.

Je me suis écrit une lettre de constat, puis une page facebook me servant de journal qui pourra peut être aidé un jour d'autres personnes. Voilà très rapidement mon histoire après 20 ans de consommation excessive.

Ma ligne directrice est celle de ne pas décevoir mes enfants, pas briser mon couple à cause de l'alcool, et pas perdre mon travail de chef d'entreprise. Je me suis lancé dans un gros projet de création qui aboutira peut être à une reconversion pro, on verra, mais d'arrêter de boire a été libérateur et un accélérateur de bien être.

LTDE

---