

## MOI TYE27 ALCOOLO DÉPENDANT

---

Par **Tye27** Posté le 27/09/2021 à 14h56

Bonjour à tous et à toutes.

J'ai 44 ans bientôt 45 et je suis alcoolique.

Jusque là rien de bien original, on en est tous et toutes au même point si on est ici.

Ou du moins, on a tous un souci avec ça et/ou pour certains, on a eu ce souci.

Depuis environ 7 ans je bois plus que de raison, accro que je suis à ce satané Bourbon.

La raison qui m'a poussé à boire autant, une séparation non voulue pour ma part.

J'ai fini par faire le deuil de cette rupture et l'accepter après deux ans de dépression mais j'ai gardé cette mauvaise habitude..

En parlant mauvaise habitude, j'apprécie de boire seul.

J'ai deux enfants en garde alternée et quand ils sont avec moi, je fais attention à ne pas boire devant eux voire carrément m'abstenir.

J'y arrive sans trop de difficultés.

J'ai déjà fait deux cures pour arrêter définitivement mais elles se sont toutes soldées par un échec car à chaque fois j'avais une "excuse" ; qui souvent ne vaut rien mais ça permet de moins culpabiliser.

J'ai aussi de mon propre chef, décider d'arrêter à deux reprises j'ai tenu un certain temps, la première presque 8 mois mais je buvais de la bière sans alcool et même du vin sans alcool pour "tenir" J'ai fini par craquer.

La seconde, plus rien du tout pendant 6 mois mais une très mauvaise nouvelle (un décès subitement d'un proche) m'a refait plongé.. J'ai beaucoup hésité à consommer ce premier verre, à racheter ce fameux whisky (je suis resté quasiment 15 mn devant le rayon à me décider) mais c'était hélas reparti de plus belle.

J'en ai assez et je veux vraiment arrêter. Je veux voir mes enfants et éventuels petit enfants grandir.

Je viens d'arrêter j'ai tenu 8 jours et hier pourquoi, je ne sais pas, une envie psychologique de boire, j'ai racheté cette bouteille et en rentrant j'ai regretté.. J'avais plus envie mais j'ai quand même servi ce verre et j'ai mis plus d'une heure à y goûter..

C'était dégueulasse et j'ai pas repris plaisir, un deuxième puis un troisième et c'était reparti de plus belle.. J'ai bu un peu plus de la moitié de la bouteille.. Petite gueule de bois ce matin, un peu mal au crâne mais ça va..

Voilà mon histoire, voilà où j'en suis..

Je vous remercie de me donner vos avis, de m'aider, me conseiller..

Je suis incorrigible.. Pour moi le plus dur n'est pas la dépendance physique mais l'autre, la psychologique..

Et selon moi, l'alcool est plus difficile à arrêter que le tabac.. J'ai fumé pendant 18 ans et ça fait 15 ans que j'ai arrêté.. Après, on ne peut pas en faire une généralité aussi..

### 8 RÉPONSES

---

**Today** - 28/09/2021 à 18h36

Bonsoir tye27.

Quasi le même âge que toi mais une femme.

Je bois depuis aussi plusieurs années seule le soir (une bouteille de vin voir plus les week-ends)....j'avais commencé aussi le verre ou 2 les midis des week-ends....et l'idée d'en prendre aussi sur le temps du déjeuner en semaine commençait à pointer le bout de son nez.

Avant, c'était alcool en soirée...dire que c'était raisonnable comme consommation à ces moments là , avec le recul non ! On consommait déjà trop entre amis mais comme ça n'était que en soirées /sorties pas de remise en question. Donc alcool déjà présent depuis mon adolescence finalement même si non quotidien.

Jamais loupé de jours de travail à cause de ma consommation, jamais ivre au travail, jamais d'alcool le matin, toujours assumer tout..

Voilà mon parcours avec l'alcool.

Une première tentative d'arrêt il y a plus d'un an qui a duré 3 mois....reprise d'une consommation normale occasionnelle puis un choc (décès brutal d'un proche). Et je suis repartie avec ma bouteille.

Je passe les détails, mais il y a près de 3 semaines, je crois que mon corps et mon mental m'ont fait comprendre que ce n'était plus possible de continuer ainsi !

Aujourd'hui ça fait 10 jours sans alcool.

Les 1ers jours, des symptômes de manque physique plutôt légers mais une belle crise d'angoisse !

Je suis allée voir un médecin et pour la 1ere fois j'ai osé dire "je suis alcoolique, j'ai débuté le sevrage mais je vais avoir besoin d'aide cette fois-ci !" Un soulagement....

Depuis 5 jours, l'envie d'un verre le soir....alors je m'occupe à autre chose, je repense à la tristesse que cela provoque en moi passée le côté anxio du 1er verre...cette honte de moi....cette fatigue permanente....cette demotivation.... Était ce une si belle récompense que ça ? Non !

Donc Schweppes et chocolat et ménage bricolage ect ect...

---

Je suis aussi en psychothérapie....car il faut se l'avouer, l'alcool n'est que la partie visible du problème. Supprimer l'alcool ok mais si je

ne traite pas le fond du problème j'y retournerai à nouveau à cet alcool.

Des conseils ? Un jour à la fois...quand l'envie arrive, se dire "non pas aujourd'hui, on verra demain" et ainsi de suite.  
Se faire aider aussi....pourquoi je bois ? Parce que je souffre ! Mais pourquoi ai-je besoin de cela alors que d'autres souffrent et n'ont pas d'addictions ? Voilà ce qu'il me faut résoudre pour vaincre cette dépendance psychologique....et c'est là le travail le plus difficile, le plus douloureux  
Ne pas culpabiliser et se décourager lorsque l'on chute....tu as bu au 8ème jour, mais le 9ème ce ne sera peut-être pas le cas. L'échec ne réside pas dans la chute mais dans le fait de ne pas essayer de se relever.

Un jour après l'autre....

Bon courage à toi

---

**Tye27 - 29/09/2021 à 00h24**

Bonsoir today et merci pour ta réponse bienveillante.  
C'est si important et ça fait tellement de bien de se sentir soutenu.  
Dans mon entourage difficile d'en parler, personne ne sait vraiment que j'ai ce souci surtout au boulot, personne n'a su pour mes deux cures.  
Premier jour d'abstinence et ça s'est très bien passé c'est les suivants qui s'annoncent éprouvants.. Je sais je suis déjà passé par là car j'ai réussi à être abstinent un certain temps.  
Ce qu'il faut c'est de ne pas reprendre ce premier ou seul verre c'est tout.  
Quand on décide d'arrêter c'est plus jamais et il faut l'accepter et surtout s'y tenir.  
Moi aussi j'ai pas mal abusé pendant ma jeunesse et surtout j'aimais pas boire, quelque soit l'alcool d'ailleurs, fort ou pas fort type bière ou vin.. J'aimais pas le goût, les goûts.. Je préférais fumer, j'ai une période cannabis mais bizarrement j'ai jamais été accroc, j'ai toujours pu m'arrêter sans difficultés, la clope un peu plus dur mais j'ai réussi aussi.  
L'alcool c'est comment dire, pervers, très pervers..  
Je commence à avoir des soucis gastriques et ça me fait cogiter, je me dois d'arrêter avant des conséquences irréversibles comme ma pauvre mère qui s'est tué avec ça ne supportant pas le suicide de ma seule et unique soeur..  
Je le dois pour mon fils, ma fille.. Leur donner une bonne image et surtout monter l'exemple.  
Je te souhaite de tenir bon et de continuer sur ce chemin qui est l'abstinence totale. Ce Forum fait un bien fou car on ne juge pas, on s'entraide et je te remercie chaleureusement de m'avoir répondu.  
Au plaisir d'avoir de tes nouvelles today !

---

**Today - 29/09/2021 à 13h05**

Bonjour tye27.

J'en ai déjà parlé à mon entourage lors de mon premier essai....mais ils ne voyaient pas cela comme de l'alcoolisme ! Un alcoolique dans l'image populaire est quelqu'un qui s'alcoolise dès le réveil, qui a tout perdu (boulot, famille) qui titube, physiquement marqué ! Pas une femme qui est à jeun en journée et gère parfaitement le quotidien (boulot enfants) même si elle picole le soir !  
De plus la plupart de mon entourage boit aussi le fameux "apéro du soir" pour décompresser de la journée...  
Par contre je sais qu'ils respecteront mon choix du sans alcool.

C'est pour toi qu'il faut que tu le fasses avant tout, pour toi seul...tes enfants en tireront les bénéfices ensuite.  
Je pense que pour réussir à être aidante avec les autres, il faut tout d'abord s'aider soi-même....apprendre à s'aimer tout simplement et se pardonner aussi.  
Je crois aussi que si on ne le fait pas pour soi avant tout, on restera dans le "tenir"...donc pas hors alcool mais juste sans alcool.

Cette fois-ci je ressens différemment mon arrêt....pas d'euphorie du début. Je me sens disons comme plus en accord avec moi-même, une sorte d'apaisement en moi. Ça me fait bizarre cette sensation, ce calme intérieur.  
Je sais que ça va être un peu yo-yo niveau humeurs/émotions les prochains temps mais j'ai l'impression d'être dans l'acceptation aussi.

Bonne 2ème journée à toi tye!

---

**Today - 09/10/2021 à 00h12**

Bonsoir tye27  
Comment vas-tu ?

---

**Tye27 - 18/10/2021 à 15h55**

Coucou today !

Désolé j'ai pas été très présent ces derniers temps..

Je vais aller droit au but je suis toujours abstinent !  
Je tiens bon et je vais très bien, lors de soirées ou de certains repas conviviaux, je ne craque pas et je bois du sans alcool ! De la bière notamment et ça marche ! L'envie n'est plus là et je me porte bien.. Bon j'ai consommé un peu de cannabis mais c'était parce que l'occasion s'est présentée et ce produit je le connais bien, j'arrête quand je veux j'ai jamais eu une vraie accoutumance.  
Et toi comment ça va depuis le temps ?  
Au plaisir, today !

---

**Today - 18/10/2021 à 20h46**

Bonsoir tye27.

Je suis contente pour toi si tout se passe bien dans ton abstinence.

J'en suis à 1 mois aujourd'hui et ça va. Pas de réelles envies et lors des moments conviviaux, c'est "je ne bois plus d'alcool" tout simplement. Sodas et puis c'est tout.

J'ai supprimé de mon côté le principe apéro avec un soda le soir pour sortir du schéma /habitude.

J'évite de trop me ruer aussi sur la bouffe pour compenser.

Là je redescends un peu de mon petit nuage du début d'arrêt....mais ça va, c'est pas la grosse déprime non plus ! Et puis je savais que ça viendrait aussi donc pas de surprise.

Bonne semaine à toi

À bientôt de tes nouvelles

---

### **Tye27 - 07/05/2022 à 01h35**

Samedi 7 mai 2022 (oh que ça passe vite), j'ai pas posté sur ce topic, le mien en l'occurrence depuis des lustres ! Plusieurs mois en fait, et j'espère que tu vas bien today !

En ce qui me concerne, on pourrait croire que si je "reviens" C'est que j'ai de nouveau craqué..

Mais non ! Et c'est la bonne nouvelle ! Car quand ça dure, ça perdure l'abstinence et que tout va bien, il faut le dire aussi !

C'est comme ceux qui postent toujours des avis négatifs sur le web car c'est toujours plus facile de râler, se plaindre que d'exprimer sa satisfaction ; et bien j'avais envie de donner de mes nouvelles et elles sont excellentes, je ne bois plus du tout d'alcool depuis le fameux 2 octobre 2021 ! Ce fut donc un vrai déclic qui je sais, reste et restera fragile mais la politique d'un jour après l'autre fonctionne vraiment bien pour ma part.

Les envies ne sont plus comme mes échecs précédents, je dirais qu'elles peuvent se manifester mais niveau intensité elles sont totalement gérables et de plus en plus insignifiantes.

Je sais surtout qu'il suffit de ce premier verre pour relancer, certes lentement mais sûrement la machine et je n'ai vraiment plus envie de revivre ça.

Il y'a tellement de bénéfices depuis mon arrêt que ça serait dommage de devoir tout gâcher..

Juste pour faire plaisir en soirée, ses potes qui picolent, lors de moments conviviaux entre collègues de travail ou pour tout autre raison ; même les négatives suite à une épreuve difficile à vivre, à supporter..

Ce produit n'est qu'une illusion.

On peut très bien surmonter ses angoisses ou passer des moments heureux sur toutes ses largesses sans cette béquille.

Avec le recul, mes échecs en cure et ce que j'y ai appris là bas m'ont et me servent beaucoup à l'heure actuelle et pour les jours, mois et années à venir !

Je me sens tout simplement mieux depuis mon arrêt soit un peu plus de sept mois et je ne suis pas prêt de replonger.

Ça fait du bien de le dire, de l'écrire ici.

De partager avec vous, avec toi today notamment ici sur ce topic.

J'ai un peu parlé aussi sur le célèbre topic "jour J" Très célèbre sur ce forum et je remercie encore les participants assidus tel Olivier, barty et bien d'autres ; leur expérience, leur vécu, leurs conseils et leur sagacité sont un bel exemple de bienveillance et de réussite et donne envie de les imiter !

En tout cas j'ai bien acquis et compris que la vie est bien plus belle sans et mon corps et mon cerveau se porte bien mieux dorénavant !

Je ne me sens pas pour autant guéri pour de bon car je sais qu'il me faudra rester sur mes gardes en permanence.

C'est ainsi pour tout un chacun.

Je vous remercie de m'avoir lu et vous souhaite à toutes et à tous, le meilleur tout simplement !

À bientôt.

Tye27

---

### **Today - 09/05/2022 à 23h27**

Bonsoir tye27.

Vraiment très contente pour tes 7mois et quelques !

Bravo ! Bravo ! Bravo !

Pareil de mon côté....plus que quelques jours et ce sera 8mois !

Ça a passé vite et en même temps cette impression d'il y a une éternité !

Comme toi, un taquet de sécurité dans la tête.

Cette certitude que je suis et resterai une alcoolique même si abstinente maintenant....et que seule cette abstinence me sauve et me sauvera.

Ne pas reprendre ce premier verre car comme tu le dis, il entraînera irrémédiablement mais sûrement la chute ! Le cerveau n'oublie pas lui ! Et même s'il peut faire croire le contraire, qu'on est sorti d'affaire, que maintenant on peut, on saura gérer, je sais bien que non !

C'est ainsi et je l'accepte tout simplement.

Et oui, cette vie est nettement mieux sans....on la vit au moins notre vie !

Donc quand l'idée d'un verre me tente, il me suffit de regarder 8mois en arrière...et cela suffit à me dire "non ! Plus jamais ça !"

Zéro regret !

Ce forum est effectivement une pépite....toutes les expériences nous guident effectivement !

Le meilleur à toi aussi et aussi merci de témoigner que c'est possible !

