

## UNE EXPÉRIENCE DE PLUS... ANALYSE DE MA VIE ACTUELLE.

---

Par **valilay** Posté le 07/02/2022 à 13h38

Bonjour à toutes et à tous,

Je suis nouveau ici, quelques jours tout au plus... Plusieurs conversation par tchat et un appel hier soir (très bon service au passage, merci encore).

Voilà, je prends le taureau par les cornes... Je suis dépendant à l'alcool, donc un alcoolique. La situation se dégrade tous les jours.

J'en ai souvent plaisanté, et pourtant aujourd'hui c'est du réel, du concret, et de la souffrance aussi.

Je vous épargne le couplet sur ma vie... Simplement vous signaler que j'ai une vingtaine d'année, et que je vie seul.

J'ai toujours bu, plus ou moins... Toujours accompagné ou presque... Avec raison, parfois moins le week-end avec mes anciens copains... Mais rien de très inquiétant.

Depuis plusieurs jours, un cap à été franchi. Je me réveille, sans la gueule de bois, sans mal au crâne, mais avec les yeux toujours lourd et vide. Des 09H00 j'ai des suées, j'ai chaud, je tremble... Impossible d'effectuer des gestes simples sans confusion... J'ai peur de trembler à la boulangerie quand la vendeuse me rends la monnaie. Il me faut un verre, j'attends le plus possible. 10H00 sonne, le première verre de vin blanc est dans mon gosier... Ça fait du bien ! Il y en auras beaucoup d'autres... Je bois un cubi de 3L par jour. Du matin au soir je suis ivre... Je ne sors plus, ne travaille plus, n'ai plus de contact extérieur. Je vous écris ce message depuis mon lit, dans le noir.

J'ai rdv dans un CSAPA le 1er mars, pas de délais plus court.

Voilà, la descente au enfer a été extrêmement rapide !

Courage à vous tous qui connaissez cette situation !

### 3 RÉPONSES

---

**Olivier 54150** - 07/02/2022 à 20h42

Bonjour Valilay

J'ai vécu ce que tu décris, reporter le premier verre en vain, les tremblements, un belle dégringolade au fond du trou, ne plus rien maîtriser...

J'ai arrêté à 28 ans avec l'aide d'un sevrage à l'hôpital suivi d'une cure. j'en ais 52.

Du coup, oui, ça fait plus d'années sans une goutte d'alcool qu'avec.  
Pour dire que c'est possible.

Ton rdv va vite arriver... Tu vas faire le point et mettre des choses en place.  
Le plus belle investissement de ta vie.

Arrêter de boire si jeune est une chance, apprendre à vivre sans alcool c'est apprendre bien plus que de ne pas consommer.  
C'est apprendre une autre vie, plus riche, plus libre, plus confiante, en meilleur santé...bref, ta vie t'appartient enfin, c'est mieux. 😊

Bravo pour ta démarche, courage et merci d'avoir témoigné ici.  
N'hésite pas à venir écrire encore et encore. Ça fait toujours du bien. C'est fait pour ça.

A très vite j'espère.  
Oliv

---

**valilay** - 08/02/2022 à 09h39

Bonjour Olivier,

Merci beaucoup pour ton retour. Ça fait toujours du bien de se sentir écouté et soutenu !

Belle journée à vous

---

**Pepite - 08/02/2022 à 12h38**

Bonjour Valilay,

Bienvenue sur ce forum et bravo pour votre récit authentique.

Olivier vous a répondu sur le fondement de son histoire à travers laquelle il a éprouvé des erreurs, des échecs, des défaites qui sont inhérentes à notre condition humaine.

Tous les 2, vous êtes sincères dans vos récits et j'en suis touchée.

Le "je suis alcoolique" me dérange parce que vous n'êtes pas que cela. Vous êtes une personne qui rencontre des difficultés liées à la dépendance d'un produit. Cet état ne vous convient pas même si vous écrivez "ça fait du bien".  
Qu'est-ce que vous ressentez à ce moment là ?

L'idée est que vous reconnectiez avec vous-même. Qui êtes-vous ? Quelles sont vos valeurs, vos attentes ?  
Quels sont vos désirs, qu'est-ce qui est important pour vous ?

Enfin, vous parlez de la solitude et je vous comprends.  
Regardez pour intégrer un groupe de paroles, un soutien avec AA.  
Ensuite vous pourrez lier de nouvelles amitiés par le biais d'une association ou autres.  
Tout au long de la vie, nous faisons de belles rencontres.

Le mois de février fondra comme la neige et ce prochain rendez-vous au CSAPA arrive.

En attendant, je me permets de vous conseiller comme je l'ai lu à plusieurs reprises dans les réponses des Modérateurs, de bien vous alimenter.

Trouvez vous des occupations qui vous plaisent. Marcher, lire, écouter de la musique, se documenter en ligne, cuisiner un gâteau...

Bien à vous,

Pépité

---