

J'AI UN GROS PROBLÈME D'ALCOOL

Par [Vraipinteur67](#) Posté le 06/05/2022 à 23h02

Bonjour à tous, et merci pour vos histoires qui me font me sentir un peu moins seul.

J'ai 34 ans et un métier qui me va plutôt bien mais je bois depuis que je suis très jeune, ça a été d'abord occasionnel pour essayer comme tout le monde puis tous les week end en soirées puis toutes les semaines pour ne pas dire presque tous les jours actuellement.

Je suis en couple mais ma femme ne boit que très peu et elle supporte de moins en moins que je me mette dans des états minables ce que je comprends tout à fait car je ne suis pas beau à voir quand je dépasse un certain stade.

Je ne suis pas violent mais je peux être extrêmement blessant dans mes paroles envers elle ou alors m'endormir à la limite du comas éthylique à tel point qu'il est impossible de me réveiller ou même dire des choses que je ne pense pas lorsque je dépasse mon seuil de tolérance.

En gros je suis ingérable lorsque j'ai trop bu et mon gros problème est que je ne sais pas m'arrêter une fois que je suis parti.

Bien évidemment je suis un adepte des black-out et j'ai vraiment honte des choses que je peux dire ou faire lorsque je suis dans des états pareils à tel point que je n'ose même pas vous les raconter anonymement sur ce site mais le pire c'est que ça ne m'incite pas pour autant à arrêter car j'aime beaucoup trop l'alcool et ses effets.

Jusqu'à cette semaine où j'ai encore pris une cuite énorme et fait n'importe quoi, pour changer, donc elle me lance un ultimatum en me laissant choisir entre l'alcool ou elle.

J'ai bien évidemment envie de me reprendre en main et de sauver notre couple car c'est moi et moi seul qui ai les cartes en main pour le faire mais j'ai tellement peur de succomber à la tentation et de la décevoir à nouveau car tous mon entourage est rempli d'alcooliques (amis, famille, belle-famille).

Je ne sais pas comment je vais devoir me justifier auprès de tous ces gens qui vont forcément m'inciter à boire à la première occasion venue car je ne sais pas dire non et je sais pertinemment qu'ils ne comprendront pas ma démarche de vouloir arrêter de boire.

Je n'écris pas tout ça pour me faire plaindre c'est juste un exutoire pour moi et qui sait peut-être que quelqu'un qui me lit aura la solution miracle pour m'aider dans mon problème.

Bonne soirée à tous

7 RÉPONSES

Today - 09/05/2022 à 23h53

Bonsoir vraipinteur.

Déjà tu as conscience d'avoir un problème avec l'alcool.

L'ultimatum de ta femme est parfaitement compréhensible.

Maintenant, je vais être honnête, toi seul peut avoir le déclic ! Si tu decides d'arrêter, puisque tu dis ne pas savoir te limiter, ce sera avant tout pour toi que tu le feras. Quand tu en auras marre d'en avoir marre ! Mais tu sembles en avoir conscience que cela ne peut venir que de toi.

Te justifier....

Difficile ? Oui au début ! Cette honte de dire "je ne bois plus"? L'incompréhension de ton entourage très/trop fêtard ?

J'ai eu le droit de des "c'est une lubbie, ça te passera !"..."bah c'est pas une verre qui va te tuer !" (bah si justement, c'est CE 1er verre qui finira par me tuer)....on ne trinque pas avec quelqu'un qui boit un sans alcool !

Aujourd'hui, la seule personne auprès de qui j'estime avoir à me justifier de ne plus boire d'alcool, c'est moi (et ça ne concerne pas que l'alcool) Si ça dérange les autres que je ne boive plus, et bien c'est leur problème ! Ceux qui m'aiment et me respectent, acceptent ma décision.

La question que tu dois te poser est : pourquoi et pour quoi bois tu ?

Peut-être aller voir un addictologue, il pourra t'aider à y voir plus clair et te permettra d'être accompagné dans ta démarche, sur ce qui te conviendra le mieux (abstinence totale ou modération)

Lire les différents témoignages ici ou ailleurs aident bien aussi.

Perso, j'approche des 8mois sans une goutte d'alcool. Et franchement, je ne regrette pas mais vraiment pas du tout! Pas facile au début mais ça s'est estompé au fur et à mesure.

Ma vie n'est pas devenue toute rose mais elle n'est plus terne, grise...je la vis, je suis vraiment dedans maintenant !

Et ça, ça en vaut vraiment le coup !

Je suis et resterai alcoolique mais abstinente et je me souhaite de le rester le plus longtemps possible voir pour toujours !

Écrire aussi aide....

Bon courage à toi.

À bientôt

patricem - 10/05/2022 à 14h13

Bonjour,

tu prends un médicament pour traiter un problème de type hépatique. Toute consommation est strictement interdite. Par exemple. Ou dire fermement "non merci" et rapidement, on ne t'embête plus.

Cdt,

Patrice

Carte - 11/05/2022 à 04h10

bonjour Vraipinteur67

Merci de ton témoignage. Ce que les gens en général ne comprennent pas c'est que l'alcoolisme est une maladie.

Alors te justifier, j'en envie de te dire que cela ne va pas servir à grand chose. Il y a des personnes qui boivent mais qui peuvent aussi s'arrêter du jour au lendemain sans symptôme. Cela n'est pas notre cas.

A mon sens et toi seul pourra décider pour toi, tu devrais te rapprocher de ton médecin pour commencer.

Voir un Addictologue et Psy pour t'aider dans ta démarche qui est la plus viable pour ta vie.

Tu as le choix entre avoir un bon appétit, bien dormir, faire du sport, avoir la tête libre, faire des activités, des économies et te retrouver avec toi même ou continuer dans l'alcool est la fin est généralement pas beau à voir.

L'abstinence est un long chemin, ce n'est pas une ligne droite mais nous pouvons tous y arriver. Et crois moi comme tu vas te sentir heureux quand tu auras eu ce déclic d'arrêter et entamer ce chemin;

Bien sur, il y aura des sorties de route, ce n'est pas une ligne droite. Ce serai trop facile. Mais avec le temps, d'autre chose vont ce déclencher dans ton cerveau et moins tu consommeras et plus tu auras de force pour continuer

J'attaque mon jour 114 (j'aurai bu 9 soirs) je fais les comptes 105 jours sans alcool. La vie n'est plus la même

Alors courage à toi tu es déjà sur le chemin de la liberté

Sy

Vraipinteur67 - 12/05/2022 à 18h29

Bonsoir à tous, tout d'abord merci pour vos réponses ça fait chaud au cœur.

Cela fait maintenant 8 jours que je n'ai pas bu une seule goutte d'alcool et je commence à y voir plus clair autour de moi et me sentir un peu mieux même si les tentations sont belles et biens présentés dans mon entourage.

Je me sens mieux moralement car j'ai pu discuter avec ma femme qui a eu du mal à me pardonner pour ma dernière sortie de route mais elle a décidé de me donner une dernière chance.

J'ai également beaucoup discuté de mon problème avec mes proches et je leur ai exposé mon envie d'abstinence, certains ont compris et m'ont vraiment soutenu ,cela m'a fait un bien fou, et d'autres ne croient que légèrement en moi vu mon passé...

J'ai aussi repris le sport cela m'aide à évacuer.

Today, tu as raison il faut que je continue comme ça en le faisant avant tout pour moi, je pense que ça ne pourra être que bénéfique pour mon futur ainsi que pour ma santé morale et physique.

Je pense que je vais aller voir un addictologue comme vous me le conseillez et peut-être un psy pour régler le fond du problème qui me pousse à boire car la tentation est vraiment présente partout autour de moi, quasi-quotidiennement d'ailleurs et cela me fait un peu peur pour le moment.

Félicitations à vous pour votre force dans cette épreuve et merci encore pour le soutien ainsi que vos réponses.

Je croise les doigts pour devenir aussi fort que vous et je vous dit à bientôt.

Un ancien vrai pinteur ????

Today - 12/05/2022 à 19h03

Bonsoir vraipinteur.

Avant tout un grand bravo pour tes 8 jours !

La 1ère étape, c'est le sevrage physique....ensuite le psychologique et celui-là n'est pas une mince affaire mais pas insurmontable non plus !

Tu te dis juste "aujourd'hui je ne bois pas !"

Un jour à la fois sans anticiper à demain.

L'envie, elle est là....soit soudaine et très forte, soit latente et sournoise. Mais tu peux la combattre ! Par exemple, en te disant que ce n'est juste qu'une idée et comme toutes les idées, elle finit par passer si on ne lui accorde pas trop d'importance. Ou encore en changeant ses habitudes (manger plus tôt....grignotages possibles aussi car manger coupe l'envie souvent, tant pis pour les kilos, le régime viendra plus tard s'il le faut).

Une chose très traître que j'ai vécu (comme beaucoup) : l'euphorie du début ! Un jour, elle se barre et te laisse "démuni", là où est le risque de réalcoolisation. Mais cette "période" terne ne durera pas....et si tu "craques" un soir, ne culpabilises pas et ne baisses pas les bras, remets toi alors à l'abstinence dès le lendemain....et viens en parler ici ! On est tous passés par là, l'abstinence ce n'est pas forcément au 1er coup qu'on y arrive.

L'option "psy" est celle que j'ai choisi aussi....le pourquoi et pour quoi de cet alcoolisme ! Travailler la base me semble important voir primordial...c'est se faire violence mais ça aide à retravailler sur nos bases, notre reconstruction. C'est source de souffrances possibles mais c'est pour un grand bien.

Tu es sur un bon départ donc ne lâche rien !

Fais toi confiance, sois bienveillant vis-à-vis de toi même....tu as tout ce qu'il faut en toi pour y arriver !

Et tant pis si pendant quelques temps, tu dois "éviter" certaines personnes pour ne pas tomber dans le piège des multiples tentations.

Donc:

Patience

Persévérance

Bienveillance

Un jour à la fois....et aussi droit que possible!

À bientôt

marchoukref - 17/05/2022 à 09h47

Bonjour

Comme je suis sur ce forum, c'est que, comme vous, j'ai un problème avec l'alcool, comme on dit pudiquement

Dison le crument : je suis alcoolique

5-6 bieres par jour + vin. Ma compagne n'en peut plus de me voir m'effondrer chaque soir. Hier je ronflais quand elle arrivée d'une réunion de boulot. C'est le déclic :

J'ai lu une phrase sur ce site qui m'a bien plu : un verre c'est trop, 10 verres pas assez

Donc je vais essayer d'arrêter. Je ne dis pas que je vais réussir. Je vais essayer.

Je pense que ce forum va bien m'aider

Merci

Today - 17/05/2022 à 23h52

Bonsoir marchoukref.

Bienvenu dans l'aventure.

Comme déjà dit, un grand pas de reconnaître entretenir une mauvaise relation avec l'alcool.

Mêmes conseils que je donne à chaque fois...:

-un jour à la fois (hier est passé, demain pas encore arrivé)

-trouver de l'aide auprès de professionnels (le sevrage physique peut être risqué pour certains....medication envisageable selon...) boire beaucoup d'eau aussi !

-écrire ici ou ailleurs, les groupes de paroles...

-croire en soi, être bienveillant avec soi-même.

-trouver de quoi occuper le temps pris par l'alcool afin de ne pas lui laisser la place (changer ses habitudes, sport ou autres...).

-se renseigner sur cette maladie (et oui, c'est une maladie !!)

Essayer....et réessayer si chute dans le parcours...y croire !

Bon courage et à bientôt

....
