

JE SUIS PERDU

Par **Leguig** Posté le 07/01/2023 à 18h47

Bonjour à tous

Voilà je suis un homme de 45 ans et je suis alcoolique depuis 25 ans.

Il y a deux ans tout s'est accéléré lorsque ma compagne avec qui j'ai vécu 16 ans m'a quitté. Depuis je suis encore plus tombé dans l'alcool et la dépression. J'ai fait une cure en hp de 6 semaines en avril 2022. . Ça allait mieux un moment mais j'ai vraiment replongé depuis. Je suis devenu une épave je reste au lit toute la journée en pleurant. J'ai aussi perdu mon travail il y a un mois.

Pourtant je suis soigné : antidépresseurs, baclofen et seresta mais rien n'y fait je m'enfoncé de jours en jours. La dernière chose qui me reste ce sont mes enfants. J'espère ne pas les perdre.

Ma consommation quotidienne est de 6 ou 8 bières de 50 cl forte tous les soirs. Je bois même des fois le midi.

Hier soir j'ai bu 2 bières et trois bouteilles de vins et je me suis couché à 9h du matin. Ça fait deux fois cette semaine.

Le pire c'est que je n'éprouve pas un grand plaisir à boire. Plus maintenant. Même les lendemains douloureux de cuite j'arrive à boire.

J'ai l'impression que mon traitement ne fait plus effet.

Je ne prends plus soin de moi je me douche une fois par semaine.

Je me suis également fracturé 6 vertèbres en faisant une chute avec spams suite à une grosse alcoolisation.

Je ne sais plus quoi faire je m'enfoncé de jours en jours.

Ça m'a fait du bien de verbaliser mon état.

Bref ça va pas du tout.

Aidez moi

Merci

2 RÉPONSES

Marieaddict - 09/01/2023 à 12h20

Bonjour Leguig,

Votre témoignage fait écho à bien d'autres sur ce forum, vous n'êtes pas seul dans cette situation et le fait d'appeler au secours est une première étape sur le chemin de votre libération.

J'ai 54 ans et suis moi même en sevrage alcoolique depuis 6 jours. Mon conseil : faites vous aider. Vous pouvez contacter un CSAPA proche de votre domicile pour prendre RV avec un professionnel de l'alcoologie (même si c'est dans 1 mois, prenez le), voir votre médecin traitant et lui demander de vous prescrire des anxiolytiques. Je ne veux en aucun cas faire ici l'apologie des médicaments ni remplacer une addiction par une autre, mais dans notre cas c'est une béquille bien utile pour un démarrage d'abstinence. Pour ma part c'est ce qui m'a permis de commencer mon sevrage, en diminuant les doses petit à petit, je prends aussi du CBD lorsque la pulsion de boire est trop forte.

Vous seriez étonné de la volonté que vous avez en vous, vous le dites vous même : vous n'avez plus aucun plaisir à boire. Il y a 2 ennemis au sevrage : l'ennui et la solitude. Dès le premier jour activez vous au maximum et forcez vous à aller voir vos enfants, un ami... Courage, vous allez vous en sortir.

roiask - 09/01/2023 à 12h49

Bonjour Leguig

J'ai 43 ans, drogue et alcool depuis que j'ai 15ans

Arrêt de drogue il y a 2 ans et demi et de l'alcool le 5 décembre 2022

Moi aussi j'ai perdu des choses avec les addictions, des amours, une carrière stable, d'avoir une famille !!

Il y a 5 ans j'ai eu un déclic, ça ne pouvais plus continuer ainsi, je suis aussi passer par ne plus me laver, laisser tout moisir chez moi, ne plus me lever et tout ce genre de merde etc etc ...

Ca a était extrêmement dur et long d'arrêter les drogues surtout que j'ai fait seul mais bon c'est fait maintenant

Après une nouvel relation d'un an qui a capoté aussi, pas que pour l'alcool mais ça agi beaucoup sur notre manière d'être, donc en bonne parti, ça c'est fini et quelque temps après, un énième trou noir a faire de la merde, j'ai eu le déclic pour stopper l'alcool, mais maintenant je viens sur ce forum pour parler un peu puis je vois un psychologue 2 fois par mois, façon de clarifier cela une fois pour toute

Pareil il y a bien longtemps que je ne prenais plus plaisir à boire, ni a me droguer d'ailleurs, de l'addiction pure !!

Tu a tes enfants, ça doit servir a te donner des forces mais il faut le faire pour toi, tu a déjà fait une cure, tu es sous médication et en plus tu t'es blessé, je n'est pas vraiment de conseil à te donner, tu a conscience des choses, c'est primordial, peut être faire une autre cure

maintenant, pour être accompagné, te sortir de chez toi, casser ce quotidien et reprendre des activités !

En tout cas, tu peut écrire ici, tu sera lu et compris, n'hésite surtout pas !!

Fait au mieux pour essayer de boire moins !!

Ça sera long comme processus mais c'est possible de s'en sortir, n'oublie jamais cela !!

Courage et à bientôt
