

C'EN EST TROP !

Par **hughs33** Posté le 05/03/2023 à 20h33

Personne ne m'en parle dans mon entourage
Personne n'ose en parler dans mon entourage... ??
mes filles, ma famille, mes amis...

Pourtant moi je le sais. Et je sais qu'ils le savent.

Je suis alcoolique !

Me rendre à une évidence criante et cinglante. L'alcool me nourrit :
moins besoin de manger, moins besoin de sortir, faire le mort et boire seul pour ...???
depuis plusieurs années et cela ne fait que progresser dans le dosage !!!!!

les relations avec ma compagne se tissent en fonction de mon état que je tente de cacher. je vais chez elle ou je n'y vais pas ?...
Sorties extérieures en amoureux non tenues, ma présence aléatoire, endormissement précoce, mémoire et attention défaillantes

il est difficile de se le dire, de l'admettre, de le vivre aussi !

Demain j'arrête !! et arrivé demain, ... je recommence !!!!

je dors mal, je suis mal, je suis mal-heureux !

c'est une honte perpétuelle, enfermé dans une bulle, coupable de ne pas maîtriser ce poison.

Je décide, a 60 ans, de prendre rendez vous demain lundi avec un médecin addictologue.
ce 5 mars 2023

C'en est trop !

2 RÉPONSES

Sunshine - 06/03/2023 à 22h18

Bonjour Hughs33

Bravo pour cette prise de conscience si criante! Il faut beaucoup de courage pour dire stop. Mais ça libère tellement !
Tu as pris une excellente décision et aussi celle d'aller voir un médecin. Il n'y a pas d'âge pour tomber dedans ni d'âge pour s'en sortir.
Ce ne sera que bénéfique, c'est une belle décision !
Courage à toi, donne de tes nouvelles.
Sunshine

hughs33 - 14/03/2023 à 23h07

Bonsoir,

il y a maintenant 9 jours que j'ai écrit et crié avec force : STOP ! et....

Je suis à 9 jours d'abstinence.

Je cumule :

ARRET de l'alcool et ARRET de la cigarette en même temps . je fumais 30 cigarettes par jours !!

j'avais repris la cigarette lorsque ma femme m'a quitté en 2016. Aussi, l'alcool avait pris une place de plus en plus importante depuis 2016.

Mon médecin m'aide et je lui ai demandé de le voir toutes les semaines dans un premier temps pour me soutenir et m'aider dans cette démarche qui n'est pas facile. j'ai besoin d'un "support" et d'un "étai".

j'étais Educateur Spécialisé, auprès d'adultes déficients, en soutien aux autres, et aujourd'hui, c'est moi qui ait besoin d'un accompagnement bienveillant

Patchs et anxiolytiques pour m'accompagner.

Pour l'instant, ce va. Juste des envies de fumer, surtout le matin.

j'arrive à gérer les manques en me trouvant des activités compensatoires (bricolage, jardinage, sorties, marche...)

Le Doc m'a proposé le soutien d'un psychiatre que je rencontrerai semaine prochaine (rendez vous pris).

merci Sunshine pour ce petit mot d'encouragement.

Bon courage à vous toutes et tous.

Hughs
