

COMMENT SE CONTRÔLER?

Par **RPLA** Posté le 15/06/2023 à 17h24

Bonjour, pas facile cette exercice!

Voilà, il y a bientôt sept ans je me suis blessé au travail, le coude en vrac, je n'ai pas eu les bons soins dès le début et la douleur était présente en permanence. Je ne dormait quasiment plus, les médocs ne faisant pas du tout effet.

Et puis un soir avec un ami on boit un peu trop et magie je dors une nuit complète.

Ca été une solution facile pour pouvoir dormir et puis je me suis dit que si ça calmait la douleur la nuit et bien ça marcherait peut-être la journée! Et oui pareil, ça me calme la douleur. Au début c'est pas tous les jours et juste une petite chauffe parce que je me dis qu'ils vont bien réussir à me soigner. Mais ça a durée trois ans. J'ai pris cette habitude pendant tout ce temps et puis j'ai rencontré le bon kiné qui ma soigné en 4 mois mais de façon extrêmement douloureuse, j'ai augmenté les doses.

Le problème c'est que depuis je ne me suis pas arrêté, au contraire c'est de plus en plus, tous les jours et je ne pense qu'à ça. Je bois tout seul ou en cachette quand ma femme et mes filles sont là. Je cherche la moindre occasion pour boire, lorsqu'il y a une soirée je bois énormément, quitte à être complètement en décalage avec les autres.

Le week end dernier j'ai bu comme jamais mettant mes filles en danger.

Ma femme ne peut plus me voir comme ça et moi aussi.

Je me suis dit des centaines de fois "bon lundi t'arrête tes conneries" et puis bah lundi tu reprends un verre.

J'ai vu que d'en parlé aide mais j'ai très peur du jugement des amis, de la famille. J'ai honte.

Je ne sais pas par où commencé ou quoi faire pour réussir à me contrôler.

Je n'ai rien bu depuis dimanche c'est déjà une petite victoire pour moi!

PFFF ca fait du bien de lâcher le morceau!!!

4 RÉPONSES

MDB14 - 16/06/2023 à 11h10

Bonjour RPLA,

Je me retrouve en partie dans votre message, moi je bois tous les soirs au lieu de m'occuper de mes enfants qui me disent tu vas encore boire un verre ?

J'ai honte aussi, la honte aide à changer son attitude, je commence à réaliser le chemin que j'ai parcouru en allant boire tous les jours depuis 4 ans...

Hier soir je n'ai pas pris une goutte et j'ai mal dormi mais je me suis réfugiée sous ma couette en me disant, vaille que vaille je ne boirai pas pour dormir car au début : c'était aussi mon objectif, je souffrais d'insomnie chronique et je voyais défiler les heures : minuit, 1H 3H etc... au petit matin, je n'avais pas fermé l'oeil et j'errais la journée...

La piscine et l'alcool m'ont aidé à traverser cette période mais j'ai gardé l'alcool et non la piscine,

Bref, courage!!!! vous pouvez le faire !!!!! vous en êtes capable, refusez de devenir cet homme qui boit.

Cordialement

MDC14

tom6303 - 16/06/2023 à 14h24

Bonjour RPLA,

en lâchant le morceau vous faites un premier pas 😊 Moi j'ai bu pendant 30 ans, en cachette. AU départ on nomme cela l'alcool festif ou mondain ou bon vivant! ça fait plus classe qu'alcoolique. En réalité je buvais en soirée et seul , même avant les soirée comme j'avais besoin d'une dose plus importante que les autres je buvais avant... 30 années... et lorsque ma femme me disait tu bois trop je l'envoyais ... et puis la dégringolade progressive , le covid , le confinement, la perte de mon job la mort de ma mère, j'ai littéralement chuté une première fois... je buvais dès 7h du mat... et tout cela en cachette jusqu'à ce que la vérité éclate... je suis parti en cure, en sortant et comme je me croyais plus fort que tout , je me suis dis c'est bon je gère tout seul... Je n'ai rien géré du tout car cette fois ci j'avais en plus les cachets qui soit disant limite l'envie d'alcool plus les anti dépresseurs... j'ai rechuté une seconde fois pire que la première , ma femme m'a foutu dehors en faisant appel à la gendarmerie... je me suis retrouvé à la rue un samedi soir et j'ai passé la nuit dans un hôtel

premier prix... je me suis bien sur saoulé mais cela a été la dernière fois... Un conseil que je peux vous donner faites vous accompagner, médecin, centre d'addictologie, association... seul les chances de réussites sont minim... Il n'y a pas une méthode pour arrêter, cela dépend des personnes. Moi j'ai eu la chance de enfin trouver celle qui me conviens et je vous souhaite la même chose. Vraiment bon courage vous êtes sur la bonne route!

RPLA - 16/06/2023 à 17h33

Bonjour MDC14 et tom6303

Je me retrouve dans vos messages.

MDC14 moi je fais du trail, je me suis inscrit dans un club en me disant que ca me ferait sortir et rencontrer du monde et moins boire sauf que quand tu arrives à l'entraînement moitié chaud, c'est pas évident de suivre, du coup tous les prétextes sont bons pour ne plus y aller et boire un coup à la place!

tom6303 moi aussi je bois avant les soirées ou même un simple repas d'ailleurs, histoire d'être sûr d'avoir l'effet voulu. Ma femme est partie le week end dernier parce qu'elle ne peut plus me voir comme ca. Nous avons eu la discussion t'en redoutée ou je lui ai tout dit. Ca ma fait comme un électrochoc! Il faut que ca change!

Je vous remercie pour vos encouragements que je vous retourne!

Sakura - 16/06/2023 à 20h11

Bonsoir à vous tous,
Pas de trail ici mais fin 2019, j'étais encore marathonnienne. Aujourd'hui, monter 3 étages en marchant m'essouffle et lance mon cardio .
L'alcool m'aura presque tout pris.
Et pareil, le demain, j'arrête les conneries mais le demain en question, on recommence .
Bon courage à tous
