

MON HISTOIRE AVEC L'ALCOOL

Par Jules0909 Posté le 03/07/2023 à 18h36

Bonsoir

Déjà pour commencer, je voudrais dire que j'écris ce texte en ayant bu , je dirais 7 8 bières, des 25 cl , une bière légère, mais suffisante pour me désinhiber, et puis me sentir mal de plus en plus mal.

J'ai 37 ans, je suis cadre commercial, j'ai une femme un enfant, un chien et une maison, je fais assez jeune physiquement, je fais du sport 3 à 4 fois par semaine, finalement quand les gens me voient et mon entourage compris, je doute à part ma femme, que les gens sachent que je suis alcoolique

Et finalement si je suis bien alcoolique, je bois un jour sur deux voir tous les jours selon la saison et l'humeur, la première gorgée d'alcool entraîne chez moi une consommation sans fin, je pense que le pic fut atteint pendant le confinement de 2020, avec trois quatre bouteilles de rosé par jour, j'ai connu un premier arrêt via mon médecin psychiatre en août 2022, j'ai tenu un mois et 7 jours, j'ai repris une consommation alternant un jour de repos un jour d'alcoolisation voir sans arrêt d'alcoolisation, ma consommation est soit de type mondaine, cumuler à une actualisation solitaire à la maison.

Je pense que j'ai toujours eu un profil dans un alcool exagéré, même à 18 ans quand mes amis buvaient un verre j'en buvais deux, arrivée vers 25 26 ans je buvais toujours seulement le weekend mais déjà dans des quantités importantes, passer 30 ans via mon métier, ma vie sociale je me suis retrouvé finalement entouré de gens qui buvaient tout autant, et puis j'ai commencé à boire chez moi seul, j'organisais même des repas ou des barbecues juste pour justifier mon appétence pour l'alcool, finalement les symptômes de l'alcoolisation ne se faisant peu sentir j'ai continué et puis on trouve la justification dans un certain mal à être, trop de boulot, ma mère est décédée il y a 2 ans et cetera et cetera, et puis le trouble du sommeil arrive, et puis quelques symptômes, un essoufflement et puis les analyses plus ou moins bonnes, et puis la compagne commence à s'en rendre compte et ensuite la déchéance psychologique, la peur de la mort, est-ce que je vais enfin m'en sortir ? Est-ce que j'ai déjà été trop loin que mon corps ne s'en remettra jamais ?

Ses propres questions en grande chez moi finalement une consommation encore plus excessive par moment, comme le perdu pour perdu, et puis un lundi ou non finalement j'arrête ça y est je suis guéri, qui entraîne lui-même un mercredi ou finalement ça va un peu mieux donc allez quelques bières exetera exetera

Au final , malgré tout j'y vois un peu d'espoir, car ces derniers temps j'arrive peut-être un peu à passer quelques jours de plus sans boire, je suis suivi par une psychologue j'en parle de plus en plus et j'en ai vraiment pas envie d'en crever de cette merde

Je me rends compte aussi à quel point l'alcool est extrêmement compliqué à arrêter, chaque jour en cette saison estivale, on me propose un repas un barbecue, un dîner au restaurant dans le cadre de mon travail et je suis confronté à des gens bien entendu à qui je ne parle pas de ce problème, de mon alcoolisme, au pire même pour mes amis voir mes collègues l'alcool c'est drôle, si tu ne bois pas un verre "tu nous fais chier"..

Mais malgré tout je le pointe du doigt par moment cet instant où l'alcool n'est plus présent, trois quatre jours ne serait-ce que sans ,