

ENVIE D'ARRÊTER POUR TOUJOURS

Par [guiguijeuxarreter](#) Posté le 09/10/2023 à 00h18

Bonjour à tous.

J'ai vraiment besoin d'aide.

Je suis un alcoolique compulsif, je ne bois pas tout les jours, disons 1 ou 2 fois par semaine mais de manière plus qu'excessive, c'est semblable à quelqu'un de boulimique. Aujourd'hui je souhaite vraiment arrêter définitivement car un événement m'a fait un déclic.

Je suis quelqu'un de potentiellement très dangereux pour moi-même et également pour les autres.

Je m'explique lorsque je bois à l'excès je suis très souvent victime de trous noirs et la plus part du temps je fais absolument n'importe quoi lors de ces absences et cela m'a déjà causé énormément de tord, des incidents et j'en passe. Je me suis plusieurs fois retrouvé à l'hôpital où dans des endroit improbable sans avoir le moindre souvenir de ce qui s'est passé pendant plusieurs heures.

Hier soir je suis sorti dans une soirée cela faisait pratiquement 10 ans que cela ne m'étais pas arrivé et bien entendu j'ai bu a outrance, et le mot est faible, et j'ai failli commettre l'irréparable en effet pour rentrer chez moi j'ai conduit et sur une portion de route j'ai roulé dangereusement et le pire c'est que a ce moment jetais conscient de ce que je faisais, heureusement rien n'est arrivé. Dire que j'ai honte de moi serait un euphémisme et je n'arrête de ressasser en me disant que je suis un potentiel criminel de la route. Le pire dans tout ça c'est que j'ai essayé d'arrêter définitivement des dizaines de fois, mais à chaque fois je replonge lors d'un apero ou autre. L'année prochaine je suis invité à un mariage, je n'ai même pas envie d'y aller car j'ai peur de moi même et je suis conscient que si alcool il y a, et il y aura, je boirai à outrance jusqu'à en perdre ma dignité.

Des fois je me dis que je ne mérite pas de vivre car je peux être dangereux et que je suis totalement imprévisible lorsque je suis alcoolisé, alors que lorsque je suis sobre je suis quelqu'un de réfléchi, correcte et sensé, j'ai parfois l'impression d'être docteur Jekyll et mister Hide, et je ne le supporte plus.. Le seul truc qui pourrait me faire arrêter à 100% c'est que la vente d'alcool devienne interdite. J'ai peur, je n'en peut plus et je veux véritablement arrêter définitivement car je suis incapable de boire correctement. Je vous remercie pour votre temps, prenez soin de vous.

Guillaume

11 RÉPONSES

[guiguijeuxarreter](#) - 29/10/2023 à 08h37

Aujourd'hui cela fait 3 semaines que je n'ai pas bu une goutte d'alcool. Je suis très fier de moi. Ma femme me soutient dans cette optique. Hier j'étais invité par des anciens collègues de boulot qui organisaient une fête entre eux. J'ai refusé l'invitation en trouvant une excuse. En effet ce sont de bons fêtards et le risque que je succombe est encore beaucoup trop élevé. Je dois renforcer mon envie de ne plus avoir envie pour pouvoir me lancer dans des endroits tracquenard. Voilà tout, je continue sur ma lancée, je suis bien décidé d'arrêter pour toujours.

Bises, Guillaume

[Kim48](#) - 30/10/2023 à 08h32

Bravo Guillaume pour vos efforts ! Puis vous avez la chance d'être accompagné et de ne pas avoir perdu votre conjointe. Plus une goutte d'alcool pour toujours !! Je vous souhaite sincèrement d'y arriver vous pouvez être fier de vous !

[Soso890](#) - 31/10/2023 à 15h05

Bravo Guillaume pour tes 3 semaines d'abstinence !! Comment te sens-tu ?

Ton récit me fait exactement penser à ma consommation : 1 a 2 fois par semaine et de façon « boulimique » ... pris la voiture plusieurs fois également en voyant les lignes de la route en double tellement j'étais ivre...

Bon courage pour la suite de ton sevrage

[guiguijeuxarreter](#) - 10/11/2023 à 00h34

Bonjour Kim48, merci beaucoup pour votre message. Oui le fait d'avoir toujours ma conjointe à mes côtés est une grande force. Tout seul je pense que j'aurais continué. Elle a failli partir plus d'une fois à cause de l'alcool mais heureusement elle est toujours restée donc je suis extrêmement chanceux de ce côté là. Oui je me suis fait la promesse d'arrêter pour toujours. Merci pour votre soutien

[guiguijeuxarreter](#) - 10/11/2023 à 00h46

Bonjour Soso890, merci beaucoup pour ton message.

Oui ça y est maintenant ça fait 1 mois et 3 jours. Je tiens bien et pour l'instant je n'ai pas eut d'envie forte de ressombrer dans mes délires.

Donc je suis assez fier de moi. Je me suis même lancé un défis: réussir à acheter une bouteille de whisky à un ami, lui apporter tout en refusant son invitation à trinquer.

Sur ça c'est vrai que c'est un grand pas pour moi car je suis extrêmement faible avec l'alcool donc j'ai marqué des points en résistant. Et j'ai refusé 3 ou 4 fois l'apéritif également.

Ton message me touche et me fait penser à moi.

Où en es tu de ta consommation ?

guiguijeuxarreter - 25/04/2024 à 03h11

Je tiens toujours le cap, et plus aucune envie d'alcool, j'ai commencé le sport il y a 3 mois, ça me permet de me défouler. J'achète de l'alcool pour mon ami à sa demande de temps en temps sans avoir la moindre envie de boire. Par contre j'abuse de la caféine

Enviedunenouvellevie - 30/04/2024 à 23h12

Coucou Guigui, si les calculs sont bon cela fait 6mois que tu ne bois plus !??? Bravo !!! Tu peux être fier de toi !!!!

As tu des conseils à me donner pour tenir le coup stp ? J'en suis à J14 sans alcool, chaque jour passé est une victoire

guiguijeuxarreter - 02/05/2024 à 14h36

Coucou, merci beaucoup pour ton message, oui c'est bien ça .

6 mois en effet, je ne pensais vraiment pas y arriver et pourtant...

Félicitations à toi également pour ton 14e jour sans alcool, c'est un très très bon début

Oui j'ai un conseil qui m'a fait tenir jusqu'à maintenant:

Bien que pour l'instant, je n'ai pas eu l'envie de reboire, et cela à cause de ce que j'ai fait la dernière fois que j'ai bu, ça m'a vraiment servi de leçon! Donc le seul conseil que je peux te donner, c'est que si jamais tu as vraiment envie de boire, pense à une chose très grave et que tu regrettes amèrement que tu as fait en étant ivre mort(e)... et demande toi si une soirée apéro vaut vraiment la peine de foutre sa vie en l'air. Bisous et bon courage

Sunshine - 06/05/2024 à 23h28

Bravo bravo ! Heureuse de lire des bonnes nouvelles de chacun d'entre vous. Ce forum est pour moi un pion important dans la guérison. Vous lire, qui que vous soyez, tient une place importante dans ma guérison. Je l'ai déjà écrit à plusieurs reprises mais l'écrire régulièrement me fait du bien et c'est important pour moi. Je me respecte et je suis reconnaissante de tout ce que cela implique.

Prenez bien soin de vous. Prenons bien soin de nous. Fuyons ce démon d'alcool à tout jamais, c'est tout ce qu'on mérite !

Maxi hugg solidaire à toutes et à tous.

guiguijeuxarreter - 07/05/2024 à 14h26

Bonjour Sunshine, merci à toi pour ce superbe message rempli de bonnes énergies, c'est hyper motivant.

YES disons tous ensemble FUCK à ce putain d'alcool!! Un véritable Démon en effet!

Enviedunenouvellevie - 07/05/2024 à 22h41

Merci Guigui c'est gentil Des anecdotes honteuses je pense en avoir plus d'une à me remémorer même si ces 2 dernières années justement le danger était que je ne me mettais plus ivre morte.

Je me buvait un pack de 6 bières tous les soirs mais c'est dangereux aussi justement Prck tu te dis ça va c'est rien je suis pas "bourré" ...mais on long terme j'ai commencé à voir ma tension monter, je me sentais tout le temps mal ,déprimé (je le suis déjà comme ça mais sans alcool ça empirait avec de l'angoisse ++), je supportait plus mon image dans le miroir...La en 20 jours je vois une différence sur ma peau j'ai meilleur mine . Quand j'ai pris la décision d'arrêter vraiment j'étais fatiguée de boire ...c'est bizarre à dire mais c'est comme si tous les soirs j'étais "obligé" de boire et de finir ce pack alors que j'en avais même pas toujours envie...c'est fou hein !

Pour l'instant je me surprends mais ça va...Ce weekend j'étais dans une fête de village tout le monde autour de moi avait un verre de bière en main et hormis ce souvenir et cette habitude ça m'a pas plus manqué que ça même si ça m'a fait bizarre, mais j'ai survécu Sunshine je suis exactement comme toi ,les témoignages des uns et des autres et ce forum que j'ai découvert m'aident tellement... Enfin on se sent compris et non jugé car on est tous là dans le même but, le même combat .On sait comme c'est dur nous, ce que les gens qui jugent ne savent pas . C'est facile de montrer du doigt celui ou celle que l'on définit "d'alcool" mais il y a 90% du temps tellement de tristesse et de solitude cachée à l'intérieur de cette bouteille, je m'en suis vraiment rendu compte en lisant toute ces histoires.

En tout cas je suis vraiment heureuse d'avoir votre soutien ,et j'espère réussir à encourager et motiver d'autre personne aussi par la suite avec mon témoignage.

Bises à tous les deux
