

## CONSÉQUENCE D'EXCÈS ET DE DENI

---

Par [flowww29](#) Posté le 10/04/2024 à 06h25

Bonjour à tous,

Je suis dans le déni depuis plusieurs années mtn j'ai un gros soucis de consommation excessive et destructrice. Je n'ai pas une consommation quotidienne mais épisodique on va dire mais toujours à l'excès et à n'importe quel mmt en journée, le soir. J'ai pris réellement conscience de ça en fin d'année 2023 où mon ex compagne m'avait grillé alcoolisé en voiture en pleine journée j'avais à abîmer ma voiture en plus. Bref de la prise de conscience j'ai commencé à me faire suivre par mon médecin sauf que le pbm est un pbm qui dure depuis des années et j'ai réussi à arrêter pdt presque un mois et j'ai rebasculé déjà à faible dose au boulot une bière par ci une bière par là, puis chez moi reparti toujours épisodiquement mais dans l'excès à conduire comme ça enfin totalement inconscient. En plus je m'étais retrouvé une copine depuis quelque mois qui se doutait que j'avais un soucis mais bien sûr j'avouais à demi mot en disant que ça m'était arrivé rarement et que je me faisais suivre pour éviter de tomber dedans alors que je suis dedans complet. Par la suite de ça notre relation a été mise à mal que part mes excès d'alcool plusieurs ruptures mais elle m'a toujours pardonné alors que notre relation débutait et au bout de 7 mois et pas mal de dérapage lié à l'alcool j'ai détruit notre couple suite à une grosse cuite en soirée et j'ai continué tout seul le lendemain. Pck j'étais devenu jaloux possessif et craintif au vu de ce que j'avais pu lui montrer et j'ai dans ma cuite pensé qu'elle voulait me tromper et me quitter je l'ai inondé de messages haineux toute la journée alors qu'il y avait aucune raison. J'ai disjoncté bien sûr chose que j'aurais jamais fait sobre ... donc là j'ai commis l'irréparable elle m'a quitté, chose que finalement elle aurait dû faire bien plus tôt au final.

Moi je m'en rends compte que j'ai complètement déconné une fois de plus mais là à en être méchant et violent dans mes propos je réalise que je suis entrain de me détruire et les personnes autour de moi donc je suis retourné voir mon médecin. Pour l'instant j'ai plus retouché une goutte depuis ce weekend facile. En mm tps j'avais pas de consommation quotidienne mais là je suis décidé à m'en sortir. Avoir perdu cette fille qui m'a tellement pardonné et j'acheve ça d'une manière horrible sur fond d'alcool je m'en veux et je peux plus continuer comme ça. Faut que je me fasse soigner, je veux stopper définitivement, je peux plus faire de mal autour de moi et je serai jamais heureux et j'ai perdu toute confiance en moi pck je sais que j'ai un pbm et vu ce qu'elle avait vu de moi alcoolisé je me suis mis en tête que des qu'elle rencontrerai un mec plus solide et droit elle partira direct alors que le pbm c'est pas ça c'est surtout que j'arrête de picoler et que je me sorte de là avant de faire quelque chose de pire.

Bref je suis au bout du bout ce que j'ai je souhaite ne plus jamais reproduire ça de là. Haine gratuite à une personne que j'aimais c'est juste plus possible donc je reprends les démarches pour stopper j'ai un anti de presseur à prendre mais j'hésite encore à le prendre. Voir un addictologue chose que j'avais pas fait la dernière fois et j'irai de moi mm voir un psy c'est qu'une partie de mon histoire d'alcoolique mais c'est la partie où je suis le plus décidé à en finir. J'ai toujours pris ça à la légère mais il est vrai que depuis que je m'étais retrouvé à vivre seul après une séparation mes consommations étaient plus violentes et mm en retrouvant quelqu'un de bien j'ai pas su me raisonner et j'ai tout gâché.

Je témoigne un peu sans trop de sens mais fallait que je parle quelque part. Mes proches sont au courant de tout ça à part l'histoire de ce weekend j'en ai honte bien sûr je prends une charge le vendredi soir et je trouve rien de mieux que me recharger le lendemain direct en rentrant de soirée. Voilà, je pense que ça va être compliqué mais cette fois faut que je me sorte de là j'ai plus envie de vivre comme ça, de perdre des choses à cause de ça. J'ai 2 enfants en plus, je peux pas leur infliger ça non plus c'est juste plus possible. Faut que je stoppe tout avant de pouvoir reprendre confiance en moi et pouvoir construire une relation saine avec quelqu'un là j'ai juste détruit une personne gratuitement et montré du mauvais de ma personnalité c'est juste pas possible de vivre comme ça. Voilà, j'arrête là. Plus qu'à digérer tout ça et remonter la pente sobriement.

### 3 RÉPONSES

---

[Albertin](#) - 10/04/2024 à 11h22

Bonjour flowww29

Bienvenu ici, en tout cas ! C'est déjà beaucoup d'exprimer tout ce que vous dites.

Ca m'avait fait beaucoup de bien de lire les témoignages sur ces fils de discussions, et ça fait plus d'un an que j'ai complètement arrêté l'alcool, après aussi des années d'excès.

A un moment donné, on ne peut plus changer le passé, et je ne suis pas sûr que ce soit très utile de regretter ce qu'on a fait sous l'emprise du poison. En revanche, on peut toujours agir sur le présent. Ça paraît une évidence, mais en prenant conscience de ça, je me suis dit qu'il fallait que j'arrête de ruminer mes années de cuites, de bêtises, de choses que je n'aurais pas dû faire. Et que le mieux était de stopper l'alcool.

La prise de conscience qu'il faut faire quelque chose est déjà énorme. Ensuite, c'est à vous de voir comment procéder, en parler à des addictologues, votre médecin. Si vous souhaitez aller vers une consommation modérée ou vers un arrêt...

Bon courage !

---

**cielbleu - 10/04/2024 à 13h25**

Bonjour Flowww29,

vous seul pouvez mettre un point final à cette spirale d'auto-destruction et d'auto-sabotage, puisque vous semblez tenir le bonheur à distance.

Vous identifiez bien les réponses à la question POURQUOI arrêter: vous avez plein de bonnes raisons de le faire.

Le plus dur c'est de trouver sa propre méthode et de répondre au COMMENT. L'antidépresseur peut vous aider un temps à stabiliser votre humeur. Ne vous laissez pas trop perturbé par les effets secondaires les 3 premières semaines, ils s'estompent progressivement pour devenir quasi inexistantes. Et franchement, c'est une sacré béquille. Mettez toutes les chances de votre côté! Suivi psy, addictologue....de voir ces professionnels va vous aider à blinder votre motivation et à baliser un peu le parcours.

Et puis surtout, pensez à vos enfants. Eux méritent d'avoir un papa bien dans ses basques. L'alcool fait des ravages sur les familles, et surtout sur les enfants. Ne passez pas à côté d'eux pour finir par avoir des regrets dans 20 ans. Ils ont besoin de vous.

Je vous souhaite tout plein de courage!

---

**flowww29 - 10/04/2024 à 16h37**

Merci pour vos réponses et vos encouragements

J'ai toujours nié mon pblm plus jeune déjà j'étais super festif mais tjs ds l'excès mais ça rester en soirée et mm plus tard en soirée ou en repas j'étais souvent celui qui consommait le plus et j'ai commencer à boire des soirs comme ça dans la semaine à me cacher mm pr avoir juste une dose en plus et ouai depuis un an je sais pas l'ennui ou quoi j'explique tjs pas y a des jours quand j'avais pas mes enfants je y mettais mais sévèrement et j'arrêtais je reprenais une vie normale et je recommençait à côté pourtant j'ai une vie rempli bon job pas mal de sports dès enfants que j'aime mais ouai comment pourquoi je pensais que ça me faisait du bien que c'était cool sauf que s'endormir sans mm savoir comment on y est aller et sans se souvenir de la soirée à passer des coups de fil et pas s'en souvenir les proches nous trouvent bizarre et forcément comprennent que il y a un pblm et moi tjs ds le deni non non tout va bien et je le pensais pck derrière je reprenais ma vie normale en stoppant mais c'était un cercle vicieux et j'ai commencer à perdre des choses la mère de mes enfants et la une nouvelle fille avec qui c'était top sans ça 2 ème électrochoc la je peux plus je sature je veux mm pas retrouver une conso normal pck au final j'ai jamais su m'arrêter et ça devenait mm en solo donc la stop je suis au bout je veux pas gâcher ma vie et celle de mes proches en allant plus loin que ca ou faisant une connerie sous l'alcool ça va être dur pck j'ai pris ça comme échappatoire en pensant que ça me faisait du bien pck le deni est tout le tps revenu au gallot mais la ... depuis 2023 et ma rechutte cette année j'ai plus que honte de moi j'en peux plus

---