

JE SUIS ALCOOLIQUE

Par **hello31** Posté le 11/04/2024 à 09h51

J'ai commencé à boire relativement tard. C'était à 40 ans après une rupture amoureuse, j'ai alors trouvé une épouse qui malheureusement adorait les apéros. Voilà comment ça a commencé. Je ne voyais pas le danger et je trouvais ces moments plaisants. J'ai ensuite bu tous les jours. J'ai vécu avec l'angoisse du magasin fermé car les bières ne pouvaient pas survivre dans mon frigo. Je buvais tant qu'il y en avait. Des fois jusqu'à 8 bières, 8.6 ou et du vin. J'ai été 4 jours en HP, j'ai conduit en état d'ivresse et j'ai failli me tuer, quasiment tous les matins je me levais avec la gueule de bois. Cela a bien sûr eu des répercussions sur mon travail mais étant hautement diplômé, je n'ai jamais eu de mal à en trouver un autre. Un jour, je me suis posé des questions à moi-même. Est-ce que j'ai l'ivresse? Non...est-ce que j'aime avoir mal au ventre? Non... est-ce que j'aime la gueule de bois? Bien sûr que non... alors pourquoi continuer à boire?? J'ai donc ralenti. Depuis 4 ans, je ne bois plus tous les jours. Je bois une ou deux bières par semaine et c'est encore trop. Il m'arrive de ne rien boire pendant plusieurs semaines d'affilés. Alors, je suis alcoolique car il arrive certaines fois où une bière en appelle une autre et je ne sais pas m'arrêter. Je dois prendre une cure par mois ou tous les deux mois. Au moment où j'écris ces lignes, j'ai la gueule de bois. J'ai voulu me détendre hier après une dure journée de boulot et je n'ai pas su m'arrêter. Je dois regarder la réalité en face, je n'ai plus l'alcool festif. Cet état n'est plus pour moi. Je suis alcoolique et chaque bière est une bombe à retardement. Je ne sais pas comment faire pour totalement stopper. Je sais que là je ne vais plus rien boire pendant 15 jours, ensuite se sera une bière par semaine et dans un ou deux mois, ce sera encore une cure. Le seul point positif, c'est que j'ai arrêté les comportements à risque. Je ne dois plus toucher une seule goutte d'alcool et je ne sais pas comment faire car je sais que bientôt je ne vivrais plus le mal dans le fait de boire ce liquide ambré.

1 RÉPONSE

hello31 - 11/04/2024 à 10h43

Je vais faire comme mon collègue rewinder et tenir un journal. Je vais m'accrocher à cela. Donc premier jour de sevrage. C'est décidé. J'arrête.
