

L'ENVIE DE CASSER CETTE BOUCLE INFERNALE

Par **coline** Posté le 12/04/2024 à 10h13

Bonjour à tous. J'ai 48 ans, je bois régulièrement depuis quelques années. Au début, c'était le verre festif, avec les amis, puis le verre "détente" en rentrant du travail. L'alcool c'est insinué dans ma vie jusqu'à en prendre le contrôle total. Depuis 2 ans ma consommation n'a fait qu'augmenter jusqu'à devenir quotidienne m'obligeant à faire une pause professionnelle. Je pensais que je buvais parce que j'étais dépressive, mais aujourd'hui je comprends que c'est l'alcool qui m'a amené à la dépression et pas l'inverse. Depuis peu, je suis en capacité de dire que je suis alcoolique et d'en échanger avec mon conjoint qui m'épaulé dans ce combat. Je me retrouve beaucoup dans vos témoignages, cette solitude, ce dégoût de soi, ce que l'on est capable de mettre en place pour cacher aux autres notre faiblesse. Les journées se répètent et se ressemblent. L'achat d'alcool, l'alcoolisation, passer son temps à cacher les bouteilles, les gueules de bois, la déprime au réveil....J'en suis à un point où je trouve des excuses pour ne pas sortir, rester à la maison afin de consommer tranquillement chez moi.

Aujourd'hui j'ai décidé qu'il fallait que ça s'arrête. Je sais que c'est le premier jour d'une grande bataille, allez!!! ça va le faire!! Je vais essayer de prendre un jour après l'autre.

J-1 : Le 12/04/2024 , début du changement de vie

5 RÉPONSES

Sidonie1 - 12/04/2024 à 12h44

Bonjour Coline

Je me retrouve dans ton histoire avec l'alcool.

Tu as franchi un grand pas : en parler avec ton conjoint.

Perso j'en suis à 201 jours sans alcool. J'ai commencé le 25 septembre 2023. J'ai passé le cap des six mois.

C'est quand j'ai réussi à en parler à mon médecin que j'ai pris la décision du zéro alcool.

Voici trois astuces qui m'ont beaucoup aidées :

- Pendant trois mois aucun alcool dans la maison. Pas de tentation.
- J'ai un calendrier bien en vue où je surligne chaque jour sans alcool. C'est stimulant.
- Les invitations au début ce n'est pas facile. J'ai décidé au début de mentir en prétextant la prise de médicaments

incompatibles avec l'alcool. Cela passe très bien.

Si je puis t'aider dans ton parcours, tu n'hésites pas.

Bon courage Coline, rien n'est insurmontable. Tu as la chance d'avoir ton époux pour t'accompagner.

Amicalement

Mel-anie - 13/04/2024 à 15h22

Bonjour je suis dans la même situation que toi si nous pouvons échanger toutes les deux et donner notre ressenti je serai plus que contente

Il me faut quelqu'un à qui parler quotidiennement car je me retrouve seule dedans

DABOU - 15/04/2024 à 09h03

Salut Coline.

Belle initiative et ton encouragement de continuer dans ce sens. Je vois que tu es entouré(e) (conjoint) et que tu as un travail, tu n'es pas seule et consciente de ton addiction, c'est un bon début.

Si je peux me permettre, l'alcool est très sournois, nous sommes dans un pays où la culture de l'alcool est très présente, on en trouve à chaque coin de rue, à tout moment. J'espère que ta volonté te suffira mais par expérience et si tu lis d'autres discussions bien souvent cela cache d'autres choses. C'est pour cela qu'il faut se faire accompagner et comprendre réellement pourquoi on est alcool/dépendant. Car l'alcoolisme

est une maladie et ne se soigne pas seulement d'un claquement de doigts même si certaines personnes peuvent y arriver. Ts dépens de son entourage, de son passé.

Cordialement.

DABOU - 15/04/2024 à 09h47

Re bonjour Coline,

Il faut tout de même que je te parle de mon passé.

J ai 50 ans, j ai commencé l'alcool à l'âge de 12 ans, très jeunes, trop jeunes. A l époque c'était comme ça, pour faire comme les adultes. C'était des petites quantités le week end puis l'adolescence avec mélange de cannabis puis à l'âge de 20 ans d'autres produits psychotrope. Ensuite après ces expériences, j ai pu arrêter (sauf l'alcool et la weed) et construire une vie de famille, tout allait bien ds le meilleur des mondes. Sauf que l'âge avançant avec ses galères, l'alcool devenait de plus en plus présent. J ai commencé par avoir des problèmes avec la justice (bracelet électronique, prison ferme ...) et séparation avec la mère de mes enfants. Et là, descente aux enfers. Alcool de solitude, de dépression, compulsif, agressif ts les jours et ce depuis 2017. Voilà, à l heure ou je t'écris, je vais partir en cure de désintox. Le déclic, j ai appris que j'avais une hépatite virale aigue. En conclusion pour te dire, que l'on est ts différents face à l'alcool par rapport à son chemin de vie ... Mais qu il y a de l'espoir, à condition de le vouloir et de se faire aider.

Plein de belles choses pour ton avenir sans alcool.

PS : Ton conjoint te soutien mais attention il n'est pas addictologue.

coline - 15/04/2024 à 13h44

Merci à tous pour vos différents témoignages et conseils qui me permettent de se sentir moins seule face au problème.

Mel-anie, se serait avec joie que j'en échangerais avec toi.

Voilà, j'en suis à mon 4eme jour sans alcool. Les 3 premiers jours ne m'ont pas trop posés de problème, mon mari était présent à la maison, ce qui m'a faciliter les choses. Aujourd'hui, c'est plus compliqué, l'envie est là, avec cette petite voix qui me dit que ça serait facile étant seule à la maison.

Ce monstre ne m'aura pas!!! Pas cette fois!! Je vais passer se cap en me trouvant des occupations pour mon esprit afin de finir cette journée sur une note positive.

Je vous souhaite une bonne journée à tous, et vous soutiens également dans votre combat
