

## BESOIN D'ÉCHANGER POUR TROUVER UNE SOLUTION

---

Par **Lain** Posté le 27/04/2024 à 07h32

Bonjour tout le monde,

Je présente brièvement les événements de ma vie avec l'alcool pour en venir au problème que je rencontre aujourd'hui.

L'alcool fait partie de ma vie depuis très longtemps. J'ai 50 ans et il y a 10 ans j'étais au fond du trou. J'ai perdu tous les gens que j'aime (enfants, parents, amis...) J'ai gardé mon travail de justesse... J'ai réussi à contrôler ma dépendance. J'ai consulté médecins, des psy et autres addictologues. Mais la seule solution que j'ai trouvée et qui me correspond c'est de m'autoriser une ivresse importante 3 ou 4 fois dans l'année (que je fais seul généralement un dimanche ou jour off que j'ai programmé longtemps à l'avance, un peu comme une fête). A l'époque je pesais 95 kg aujourd'hui 60 je suis très sportif (8h/semaine) alimentation saine... j'ai retrouvé une vie agréable et que j'aime et même une nouvelle compagne.

Mais voilà ! Ma bien aimée a vécu avec un homme alcoolique et ne veut pas entendre parler de ma solution. Je lui ai menti à plusieurs reprises lui disant que je ne le ferai plus.

Déçu par mon comportement elle veut me quitter. Aujourd'hui c'est différent ma dernière ivresse ne m'a procuré aucune satisfaction, je mets beaucoup de temps à m'en remettre, plusieurs jours à me sentir fatigué. Je n'ai plus besoin de ça. Mais j'ai trop menti et elle ne me croit pas. Aussi je voudrais partager, discuter pour que de mon côté je trouve le schéma de pensée pour ne jamais recommencer. Merci de m'avoir lu et j'espère à bientôt.

### 2 RÉPONSES

---

**cielbleu** - 29/04/2024 à 20h14

Bonsoir Lain,

votre fonctionnement montre bien que la relation que l'on entretient avec l'alcool est unique, et différente selon chacun.

Vous aviez trouvé un mode de fonctionnement qui vous a permis de retrouver un équilibre et c'est tant mieux pour vous.

Après, cette relation évolue tout au long de la vie.

Pourquoi à 25 ans je me remettais de mes cuites sans problèmes et pourquoi à 38, je souffre d'anxiété monstrueuse dès que je suis en gueule de bois ?

Si vos petits moments de fêtes ponctuels ne vous apportent plus de satisfaction, pourquoi ne pas les laisser tout simplement ? Pour cela, je pense qu'il est nécessaire de faire un deuil, de passer à autre chose. Peut-être que cette femme est sur votre chemin pour vous faire évoluer justement ?

Que vous apportent ces moments ? Peut-être des retrouvailles avec vous-même ?

Si vous êtes au clair avec vous-même, j'imagine que cette femme sentira également votre sincérité.

---

**Lain** - 01/05/2024 à 07h37

Bonjour Cielbleu,

Merci pour votre message.

Oui nous avons tous un fonctionnement différents, Je pensais avoir trouvé celui qui me permettrait de me reconstruire. Mais non l'alcool est encore là à me gâcher l'existence.

De votre côté si vos cuites vous apportent des crises d'angoisse monstrueuses pourquoi ne pas arrêter simplement ?

Les choses seraient si simples. Je vous avoue que je me sens déprimé quand le jour de la petite fête est éloigné. Il occupe beaucoup mon esprit puis le temps passe et je me sens bien et quand celui-ci n'est plus qu'à quelques jours on peut dire que je suis euphorique. Je suis toujours dans ce cercle de l'addiction, j'ai simplement réussi qu'au lieu qu'il se fasse sur une journée comme avant il s'étale sur plusieurs mois. Mais il est toujours là.

Je pensais sincèrement que cette femme me ferait complètement arrêter. Que mon amour pour elle serait la force qui casserait le cercle. Il n'en a rien il me contraint à demander pardon et me force à mentir car je veux continuer à l'aimer.

Je ne ment pas lorsque je dit que je veux arrêter, trouver la vie aussi belle sans ces "petites fêtes". Je ment lorsque l'envie devient irrésistible, lorsque qu'une tristesse s'empare de moi lorsque mon cerveau me dit que ce sera un bon moment que je le mérite bien... que je pourrais faire respirer mon âme et reposer mon esprit . Alors je fixe une date

---

Et vous quelle relation avez vous avec l'alcool ?

Je vous souhaite une très belle journée et un bon repos en ce 1er mai.

---