

AIDE - ARRÊT TOTAL

Par Akira Posté le 12/05/2024 à 18h12

Bonjour Bonjour,

Moi c'est Akira et je poste aujourd'hui sur ce forum pour avoir des conseils, de l'aide. Mais aussi pour mettre des mots sur ma consommation.

J'ai commencé à boire de l'alcool quand je devais avoir 14/15ans avec les amis. J'en ai 28 aujourd'hui. Avant, c'était drôle, pour la fête, pour le groupe, pour être comme tout le monde. Maintenant ce n'est plus du tout ça. Je dirai que de mes 22 à 25ans, j'ai eu une toute autre consommation. J'étais triste, perdu, pas de motivation. Je recherchais quelque chose. Je faisais beaucoup de black-out à faire n'importe quoi.

Aujourd'hui, j'ai une compagne magnifique, qui est rayonnante et qui me rends heureux. Je gagne ma vie, on a un chien et deux chats et on aimerait s'acheter une maison. Le problème c'est l'alcool... C'est un problème pour moi car ça me rends malheureux et parce que je déçois ma copine ce qui est bien normal avec le nombre de fois où je lui ai dit que là c'est la bonne.

Mon souhait, ce serait d'arrêter totalement l'alcool car dès le premier verre c'est trop tard. En plus de ça, je n'apprécie pas l'alcool, je n'aime pas au niveau du goût. Le seul verre que j'ai réellement apprécié c'est un verre de vin au restaurant avec ma compagne. Toutes les autres verres ne servent qu'à m'alcooliser. Je ne bois pas tous les jours, je ne bois pas toutes les semaines mais quand je bois, c'est juste pour me la mettre à l'envers. Le problème c'est qu'en plus de l'alcool, parfois il y a du produit et je ne sais pas dire non et je ne sais pas me dire non.

Aujourd'hui, quand j'écris ce poste, je suis en gueule de bois. J'ai pris RDV chez un psychiatre fin juin. En attendant je ne sais pas quoi faire si ce n'est m'interdire de sortir. Sauf que, j'aimerais passer du bon temps dehors sans boire d'alcool mais pour l'instant je n'y arrive pas.

Je me suis mis à regarder s'il n'y avait pas de traitement mais je ne suis pas sûr que par rapport à ma conso que ce soit l'idéale. J'aimerais arrêter l'alcool totalement, car je gâche mes lendemains, je me détruit la santé, je fais n'importe quoi. Je me fait me détester et je rends triste ma compagne. Je n'ai jamais été aussi bien qu'une semaine où je n'ai pas bu d'alcool. Je dors mieux, je fais plus de chose, j'ai plus de motivation.

Je ne sais pas trop ce que je pourrai mettre en place.

Je vous remercie par avance pour ceux qui vont me lire

2 RÉPONSES

Albertin - 13/05/2024 à 10h33

Bonjour Akira,
Soyez bienvenu sur ce forum !

Félicitations tout d'abord pour avoir eu le courage de venir poster ici. Chaque situation est forcément différente, mais vous analysez très bien l'engrenage, et vous faites les bons constats. Pour certaines personnes, dont nous faisons partie, le premier verre est déjà trop, parce que la molécule d'alcool nous pousse à continuer. Ce n'est pas que nous soyons faibles ou en manque de volonté, simplement l'éthanol agit sur nous comme un poison puissant, avec l'impossibilité d'arrêter quand ça a commencé. Pour beaucoup de gens qui arrivent à boire « modérément » ce n'est pas le cas, ils peuvent s'arrêter à deux verres, mais pour nous, c'est différent.

Pour ma part j'ai essayé pendant des décennies d'arriver à une modération, mais ça ne marche pas. Il faut se faire une raison, et tenter l'arrêt total. Ce n'est d'ailleurs pas une « punition », simplement le constat que la meilleure solution consiste à ne plus ingérer d'alcool. J'ai mis de temps à me faire à l'idée. La lecture de nombreux témoignages sur ce forum a entraîné le « déclic » : ne plus courir après une modération impossible à tenir, mais couper net l'alcool.

Une fois qu'on a dit ça, on a fait un grand pas. Reste à voir comment l'appliquer, et là je comprends que les parcours de chacun sont tous différents. Un point commun, je pense : la décision d'arrêter doit venir de vous, aucun médecin ne la prendra à votre place. Par contre, on peut se faire aider. Ou bien essayer tout seul, cette dernière possibilité donnant des résultats réels dans certains cas. Si c'est trop long d'avoir des rendez-vous, si on est « prêt » dans sa tête, etc. alors il n'est pas exclu d'y arriver tout seul.

Ne culpabilisez surtout pas, le responsable c'est cette fichue molécule d'éthanol. Et vous prenez la question par le bon bout ! venez nous raconter la suite !

cielbleu - 13/05/2024 à 20h15

Bonsoir Akira,

je rejoins Albertin sur tout! On passe parfois des années à se faire l'avocat du diable et à rechercher la modération. Je peux dire clairement que j'ai cherché la modération pendant presque 10 ans, avec de courtes périodes d'arrêt (moins de 3 mois) et des périodes plus sombres ou j'ai beaucoup bu.

Il y a 8 mois, je me suis sentie prête, boostée à fond.

Il fallait que j'arrête: la somme des choses que j'avais à y gagner était largement excédentaire face à tout le négatif que m'apportait l'alcool. Depuis je tiens bon et je ne le regrette absolument pas. Lorsque je me réveille fraîche le matin, encore aujourd'hui cela me remplit de joie. J'espère que ce sentiment durera encore des mois et des années...

Cette liberté retrouvée est incroyable. Je ne veux plus que l'alcool vole mon temps.

J'ajoute que l'arrêt de l'alcool entraîne quasi toujours un changement d'habitudes et d'environnement.

Si vous ne pouvez pas sortir pour l'instant sans boire, alors laissez ces sorties de côté et profitez-en pour faire des choses avec votre compagne que vous ne faites pas d'habitude. Du camping sauvage, un feu de camp, des randonnées, lire un bouquin, faire du sport, bricoler, aller au cinéma, faire du vélo, faire des projets fous! En occupant ce temps pour vous faire du bien, vous serez énergisé et boosté pour continuer. Avec l'alcool, on a tendance à s'enfermer dans un même schéma, avec les mêmes personnes, les mêmes conversations. Ouvrez-vos yeux et regardez tout ce que vous pourrez faire sans cette saloperie d'alcool qui sape votre moral.

Je vous envoie tout plein d'énergie positive!
