

## JE PENSais POUVOIR ARRÊTER COMME JE VEUX...

---

Par **Bordelais** Posté le 22/05/2024 à 11h26

Bonjour a tous.

J'ai 42 ans et je travaille dans le bâtiment...

Je bois tout les jours et ça depuis longtemps....

Avant j'avais l'alcool festif.... depuis un Bon moment je n'ai plus l'alcool festif mais agressif avec perte de la mémoire...

Je repousse toujours certains objectifs comme ne pas boire un ou 2 jours dans la semaine...

Tout simplement parce que quand je travaille du lundi au samedi par exemple je ne bois jamais au travail... donc du matin jusqu'à fin d'après midi quand je rentre...

Une fois rentrée c'est apéro pour mon moment de décompression... c'est pour ça que je bois pas Au travail Car un verre en appelle un autre...et pis au travail j'ai l'esprit occupé...

Maintenant ça va trop loin je deviens un danger avec des pensées noirs...je bois en rentrant je rumine....ma femme en a marre Les enfants ont peur de moi....ma belle fille a même appelé la police un soir par peur pour ça mère....et je lui en veux pas elle a 10 Ans et elle es responsable pour son âge... même ma mère ne veut plus venir en vacances chez-moi a cause de mon problème d'alcool..je suis entrain de m'isoler de ma famille et celle de ma femme.... mais je fais avec et honnêtement...la compagnie de la bouteille remplace tout ce que je perds...je Me dis j'ai un problème donc Les gens m'abandonne et je pense je me cache derrière ça pour légitimer le faite de boire...

Le seul truc qui me fait réagir c'est qu'on a un petit diamant ma fille de 2 Ans....et ceux que j'ai peur c'est dans un moment de trou noir lui faire du Mal !car bizarrement quand on es alcoolique on trouve toujours un prétexte pour expliquer pourquoi arriver un moment on a fait de la merde... mais le jour où je touche a ma fille...le lendemain a froid je n'aurai aucune excuse... d'ailleurs même pour avant j'en ai pas mais le matériel ça se remplace...

Je travaille tout le temps... aujourd'hui je travaille pas car l'apéro m'a fait zapper le travail aujourd'hui...et la c'est le début de la descente aux enfers j'ai l'impression....

Je voudrais parler avec des personnes dans mon cas où des personnes qui subissent des gens comme moi.... après j'en parle parce que c'est pas Une honte d'être considéré malade... arrivé un moment quand c'est plus un choix mais une obligation de conserver ça routine de l'alcool... même d'autres addictions... c'est la descente aux enfers...et si t'es pas accompagnés.... t'es mort...

Bonne journée a tous.

## 2 RÉPONSES

---

**Albertin** - 28/05/2024 à 10h24

Bonjour à vous,  
Soyez le bienvenu ici.

Votre témoignage est très courageux. Et comme vous le dites vous-même, à un moment donné on pensait qu'on pouvait s'arrêter « comme on veut », et peut-être reprendre avec modération de temps en temps. J'ai longtemps pensé ça aussi, mais ça ne marchait pas, parce que tous les jours le besoin d'alcool revient.

Parfois, c'est plus « simple » de tout arrêter, et faire définitivement une croix dessus. Evidemment il n'y a pas de recettes miracles non plus pour tout arrêter, mais réfléchir à cet objectif peut être un premier pas. Et il y a des cas où on s'arrête simplement parce qu'on est arrivé au bout, qu'on en a marre, et qu'un beau jour le « déclic » est là, et ce soir-là on ne boit pas. Et jour après jour, on fait la même chose : ne pas boire du tout, sans grands discours, sans forcément l'annoncer à tout le monde.

Beaucoup de gens vous lisent, revenez vite nous raconter.

Force à vous !

---

**Arezu** - 28/05/2024 à 17h31

Bonsoir,

Vous êtes lucide et courageux et je vous souhaite d'arriver à voir "la bouteille" non plus comme une amie qui remplace tout ce que vous perdez mais plutôt comme une ennemie et un poison!

Courage! Le chemin n'est pas simple, mais ce que vous vivez maintenant non plus!

---