

UNE HISTOIRE COMME LES AUTRES

Par [Profil supprimé](#) Posté le 03/06/2024 à 23h31

Bonsoir,

Je suis un homme de 40 ans avec une femme et 2 enfants, et je suis alcoolique.

Je suis alcoolique depuis mon adolescence, mais ça a empiré depuis le confinement.

Ado je ne buvais pas seul, mais j'étais toujours à la recherche d'ivresse en soirée. Ensuite, jeune homme, j'ai bu plus souvent (dans les bars, en coloc etc). Mais jusque là, c'était maîtrisable.

Je me suis retrouvé à habiter seul, dans une ville que je ne connaissais pas pour le travail, et j'ai commencé à m'acheter des bières en rentrant le soir chez moi.

J'ai fini par rencontrer celle qui sera ma femme il y a 9 ans, et je n'ai malheureusement pas ralenti la cadence, au contraire.

Je me retrouve maintenant, avec une femme qui m'aime, des enfants qui m'aime, un emploi, des amis, tout ce qu'il faut pour mener une vie tranquille mais non, rien n'y fait, j'ai ce poison qui me coute cher, m'empêche de vivre pleinement ma vie, et me fait peur pour ma santé.

Ma femme sait que j'ai un soucis de consommation, mais elle ne sait pas l'ampleur des dégâts, je ne lui ai avoué que le haut de l'iceberg. Au jour d'aujourd'hui, je pense consommer en moyenne 40cl d'alcool fort par jour. Rien que d'y penser ça me rend malade, mais c'est plus fort que moi.

Je sais que je me fais du mal, que je risque de faire du mal à ma famille, mais c'est plus fort que moi ...

J'ai tenté de stopper seul, ça n'a tenu qu'une semaine, et maintenant, je me demande si c'est encore possible.

Aujourd'hui je tente encore d'arrêter de boire, mais je pense qu'il va peut-être falloir que je me fasse aider !

A la votre

1 RÉPONSE

[Albertin](#) - 07/06/2024 à 10h18

Bonjour à vous,

Bienvenu sur ce forum.

Dans votre histoire, il y a beaucoup de points communs avec les témoignages des uns et des autres. Et je me revois aussi à 40 ans, à peu près la même consommation, et les mêmes interrogations.

Une chose est certaine par rapport à votre dernière interrogation, oui c'est bien sûr encore possible d'arrêter, de se poser, et à un moment donné radicalement changer face à l'alcool si c'est la bonne solution.

Les arrêts même momentanés de quelques jours c'est déjà bien. Une bonne base pour commencer à faire le point, tant pis si on recommence.

Après il y a la "solution" de se convaincre, quand on a fait le tour de la question, d'arrêter complètement et de faire la paix avec la bouteille, c'est à dire ne plus y toucher. Tous les parcours sont différents, les cheminements propres à chacun. Mais encore une fois, rien n'est jamais perdu ! il y a toujours de l'espoir, il n'est jamais "trop tard".

Revenez vite nous raconter !
