

## MA VIE GACHÉ

---

Par **Profil supprimé** Posté le 21/09/2014 à 12h04

voilà, l'alcool gache ma vie, détruit tout autour de moi,  
les moments de bonheur je les gâchent en buvant et je suis à ce moment un abruti  
j'ai honte,  
j'ai appelé ce matin alcool info service, j'ai discuté avec un monsieur et ça m'a fait du bien  
j'ai décidé de me prendre en main  
même si j'ai déjà tout perdu, (notamment celle que j'aimais plus que tout), il faut que je me sorte de cette drogue à portée de main  
j'ai peur,  
maintenant je suis seul face à moi-même,; évidemment très malheureux d'avoir tout gaché,  
j'aimerais prouver à celle que j'aime, que je vais y arriver, que je vais changer,, mais je me dis qu'elle me répondra que c'est trop tard,  
qu'elle m'avait prévenu!  
j'ai le cœur gros,  
je suis malheureux que cette addiction est détruit l'unique amour que j'avais!

### 38 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 22/09/2014 à 10h52**

Il est 10h51. Je suis ds la salle d'attente de mon médecin. ! Boule au ventre ! Je ne sais pas trop comment aborder le sujet ! Mais bon je me fais violence !

---

**Profil supprimé - 22/09/2014 à 12h53**

Bienvenu parmi nous, Olivier

Je réponds à ton autre post en même temps : on est pas un connard parce qu'on est frappé d'alcoolisme et il n'y a aucune raison d'en avoir honte... Car dans ces cas tu te rends coupable de quelque chose dont tu es victime.

Toutes les addictions sont des phénomènes de société décadente. On les subit, et c'est pour ça que c'est d'autant plus difficile de s'en affranchir.

Et ta chérie, elle ne boit pas du tout d'alcool, jamais ? Et elle t'a parlé de ses ombres à elle, ses imperfections, ses défauts ??? Tu vois ce que je veux dire...

Alors, déleste-toi de tes culpabilités et garde toutes tes énergies pour sortir de ton borborygme, on est avec toi, tu as fait le premier pas c'est super !!!

---

**Profil supprimé - 22/09/2014 à 13h20**

Salut Olivier,

Tu es au bon endroit pour reprendre ta vie en main. Si tu arrêtes de boire, le ciel s'éclaircira pour toi. Allez, courage!

---

**Profil supprimé - 22/09/2014 à 13h37**

DEJA un grand merci pour vos soutiens, le médecin m'a donné des anti-dépresseurs et m'a pris rv dans un centre pour addiction .. le 9 octobre,, cela me paraît si long,....

je suis allé au récup verre, j'ai jeté tout les bouteilles d'alcool et chaque fois symboliquement je prends des photos.....

Elle doit rentrer demain soir, et je n'ai qu'une peur, les premiers mots, je sais que je l'ai blessé profondément, que je lui ai fait honte, jamais je ne pourrais trouver assez de mots pour m'excuser,

Je vais lui dire que j'ai entamé ces démarches, mais je sais qu'elle me dira que c'est trop tard.

J'ai tellement d'angoisse de son retour,

tellement de peur de la perdre définitivement!!!! à cause de ce démon qui était en moi....

Le rendez-vous chez mon médecin fut très dur, ! mais j'ai parlé de cette addiction à un tiers !!!

---

**Profil supprimé - 22/09/2014 à 15h00**

Bravo Olivier,

C'est un immense premier pas. N'angoise pas trop; Elle ne peut pas te reprocher de te soigner, je crois...

A+

---

**Profil supprimé - 22/09/2014 à 19h23**

olivier 37

même idée que j'avais donné, il y a un moment..

t'achète un agenda et chaque jour que tu ne bois pas tu les gardes sous le coude et tu lui montre tes progrès!

allez t'es en lutte et nous derrière toi...

Ne l'oublie pas!

on sait que c'est très dur tous !

Allez courage

---

**Profil supprimé - 24/09/2014 à 12h03**

Bonjour Olivier

C'est sûr, tu l'as bien compris l'alcool est un enfer et génère des situations inextricables à partir du moment où on en contrôle plus la consommation.

Il y a une chose essentielle à savoir, c'est qu'il s'agit bel et bien d'une maladie et tu ne l'as pas choisie. Le piège s'est refermé autour de toi sans même que tu t'en rendes compte. Au moment où tu t'es interrogé sur ta consommation, il était déjà trop tard. Pourquoi donc te culpabiliser ??? Si tu avais appris que tu avais une grave maladie autre que celle de l'alcool, tu ne serais pas en train de culpabiliser. C'est pareil pour la dépendance à l'alcool. Tu n'es pas responsable de ta maladie et personne autour de toi ne l'est non plus. Par contre tu es le seul responsable de ton rétablissement et il n'y a que toi qui peut prendre la décision de t'en sortir. N'essaie pas d'arrêter de boire pour récupérer ta femme, ça risque de ne pas fonctionner. Fais le pour toi et pour toi seul. Ta vie en dépend et ça c'est essentiel. Si ta femme, comme je le pense, te porte beaucoup d'amour, alors tout devrait s'arranger par ton abstinence. L'eau ne règle pas les problèmes mais ça aide quand même beaucoup à ne pas continuer d'en créer. Ne cherche pas à te justifier, sois honnête envers toi même et prends ce douloureux moment comme le fond que tu as touché.

Gaston te l'a dit : tu as fait un immense premier pas c'est énorme, sois fier de toi.

Tu n'es pas seul dans ton cas, partage tes craintes et tes espoirs ici ou ailleurs mais ne garde pas tes ressentiments. Ici personne ne te jugera, tu peux avoir confiance. Use et abuse de ce forum, ça te fera le plus grand bien.

Bon courage

Sébastien

---

**Profil supprimé - 24/09/2014 à 16h53**

bonjour sebastien

merci pour ton post, ça fait du bien à lire,

En effet je suis seul responsable pour en sortir, et je n'ai que ça en tête, j'ai rendez vous le 8 octobre chez un médecin aidant face aux addictions et je n'attends que ça, j'ai hâte de démarrer .

je veux sortir de tout cela, et me retrouver tel que j'étais avant, être l'homme qui savait se tenir en toute circonstance!

pour ma femme, je l'ai perdue elle me dit qu'elle me pardonnera jamais, c'est très dur car, nous nous aimions très fort, mais j'ai trop dérapé, je ne lui en veux pas car elle mérite du bonheur, que parfois j'ai gâché,

en plus je vis une mutation, au départ elle devait venir, désormais c'est non, donc ça facilite pas les choses...

je suis très malheureux d'avoir perdu tout le bonheur que j'avais à cause de l'alcool.

je sais que je sortirai de tout cela, mais je sais que je ne retrouverai jamais une femme si exceptionnelle

merci de vos soutiens

olivier

---

**Profil supprimé - 24/09/2014 à 17h59**

Tu peux pas savoir les rencontres que la vie te réserve, Olivier... J'ai connu ça et j'en suis bien revenue !

C'est très facile de paraître exceptionnelle en face d'une personne en amour et en détresse pour cause d'alcool-dépendance !!!

Il se peut très bien qu'une fois sobre et distancié de tes états dépressifs la belle te paraisse bien fade...

Un être aimant et exceptionnel se devrait à mon goût de ne pas fuir lorsque l'autre a l'humilité de lui dire son problème avec l'alcool et son désir d'en sortir !

Voilà voilà mon avis de femme... Bisou

---

**Profil supprimé - 24/09/2014 à 18h36**

Merci chrysalide,

Vos soutiens font du bien ! Ce soir je viens d'alléger me balader avec mes chiens ! J'essaie de m'ouvrir à des nouvelles choses !

Changer ces habitudes de boire son petit apéro !

Je n'ai pas de manque, seul celui de ma chérie ... Enfin mon ex chérie

**Moderateur - 24/09/2014 à 18h52**

Courage, Olivier !

Le modérateur.

---

**Profil supprimé - 25/09/2014 à 08h58**

Olivier,

je t'envoie tout plein d'encouragement car en effet c'est déjà pas facile d'arrêter de boire alors en plus devoir faire face à ces émotions !!! Dis toi que Chrysalide a raison, je trouve ça pas très cool d'abandonner quelqu'un qui est en route vers l'abstinence.

Il faut que tu t'en serves de manière positive ( même si je sais c'est pas facile ) en te disant que toi comme tous les autres dépendants à l'alcool, tu as besoin de toucher ton fond pour pouvoir réagir. C'est donc cet événement qui va te permettre de t'en tirer et de sauver ta peau. N'est ce pas là la priorité ????? Tu sais , ta vie sans alcool sera tellement plus confortable que tu vas tout naturellement rencontrer des gens différents maintenant et ta vie va se reconstruire.

J'ai vécu aussi la séparation d'avec ma femme, qui était la mère de ma fille, dans les moments les plus profonds de ma maladie, j'ai eu mal, j'ai été blessé, je me suis senti vide, humilié et sans raison de vivre mais depuis j'ai trouvé l'abstinence. J'ai reconstruit et c'est un vrai bonheur. Tout dernièrement j'ai récupéré la garde alternée de ma fille et ça c'est une vrai raison pour avoir envie de réussir. Je la'i dit bien des fois, l'alcool nous a parfois fait commettre des choses qu'on ne pourra pas réparer mais c'est comme ça, c'est pas notre faute et rien n'y pourra changer. Occupe toi d'aujourd'hui d'abord et un point c'est tout.

Il n'y a qu'un alcoolique qui peut comprendre un autre alcoolique parcequ'on se ressemble comme deux gouttes d'eau ( si j'ose dire ) et qu'on a fait et vécu les mêmes choses. Accroche toi, tu es sur la bonne voie, je sens que tu en as marre d'en avoir marre !

Allez bonne journée et pas une goutte jusqu'à ce que tu te couches ce soir.

Sébastien

---

**Profil supprimé - 26/09/2014 à 17h54**

Bonjour Olivier

Alors cette journée, raconte nous, tu sembles sur la bonne voie même si c'est difficile tiens bon.

Impatient de te relire .

Sébastien

---

**Profil supprimé - 29/09/2014 à 19h14**

Bonjour Sébastien

Merci de prendre de mes news. Déjà pas une goutte d alcool depuis 8jours . Rien du tout! Je n ai pas de sensation de manque mais je ne dents pas guéri .. Il est si facile de retomber dans cette addiction! Mentalement je me bats, je te cache pas qu il me tarde de voir le médecin contre les addictions ...mais que le 9 octobre... J ai hâte....côté cœur pas de mieux ma compagne me reproche de ne pas l avoir fait avant ! Mais malheureusement le déclic a eu lieu à ce mariage.. Peut être les yeux de son père!!! J en sais rien mais le déclic a eu lieu la! Je veux y arriver .. Ré devenir qui j étais ,j ai pris aussi la décision de maigrir alors je fais attention... Je me fixe des objectifs! J espère tenir!! Mais je vx y arriver

Merci à vous tous pour votre aide..car l aide je l ai de vous et de ma maman....

---

**Profil supprimé - 30/09/2014 à 13h45**

Bonjour Olivier,

Quelle excellente nouvelle . 8 jours sans alcool . BRAVO BRAVO BRAVO;

Je sens à travers ton message que ta décision a murie depuis les quelques jours qui te séparent de tes alcoolisations. Tu es sur le bon chemin, tu le fait pour toi et tu te dit que pour ta compagne, c'est évidemment regrettable mais l'essentiel est de retrouver ta personnalité avant de sombrer terriblement. Tu as raison, c'est ce déclic qui s'est fait, j'en suis ravi pour toi.

Ma femme a l'époque, elle aussi avait mis les voiles !!! j'ai continué de picoler parceque je trouvais que je n'étais pas alcoolique, j'avais des potes qui buvaient plus que moi et puis et puis et puis ... J'avais plein d'excuses pour boire. J'avais pourtant été rappelé à l'ordre bien des fois par de nombreux déboires mais rien n'y faisait. Je suis descendu j'usqu'aux entrailles de l'enfer !!!! avec une souffrance terrible, Je ne voyais ma fille qu'un WE sur deux et ça me rendait malheureux au plus haut point, ma mère venait de décider de couper les ponts avec moi ou presque, mon boulot était critique... Puis un jour, j'ai emmené ma fille qui avait 6 ans à l'époque dans un bistrot ou j'ai passé la soirée avec des potes de boissons, je suis rentré IVRE MORT avec ma gamine qui n'avait mangé que des cacahuetès à minuit ... Le lendemain, j'ai aussi appris que mon frère qui habite à 400 km était inquiet de mes attitudes avec l'alcool ... Et ça été le déclic. Je me suis regardé dans une glace, j'étais malade à crever et je n'en pouvais plus. J'étais en train de prendre conscience que je me dirigeais tout droit vers le néant, le vide, la destruction et que j'allais finir comme ces mecs qui vivent sous les ponts avec leur litres de piquette. J'ai réagi et j'ai décider de rompre avec l'alcool.

Bien sûr ça n'a pas été facile et ça a pris du temps avant de recouvrer toutes mes facultés mais j'y suis arrivé. Je suis sobre pour aujourd'hui. A tel point que mon ex femme s'est sentie mal de mon abstinence. Je commençais à m'opposer à elle sans cet effet alcool et

du coup elle ne pouvait plus me reprocher et me mettre tout sur le dos comme elle le faisait avec l'alcool; Je pense même qu'elle aurait souhaité un moment que je replonge. C'est tellement facile, l'alcool a bon dos et tout était par conséquent de ma faute. C'était confortable pour elle de se poser en victime et d'obtenir la compassion des gens.

Aujourd'hui, j'ai la tête haute. Je ne suis pas fier bien sûr de ce que j'ai fait mais je suis fier de mon abstinence, je ne le dois à personne. Voilà pour ma petite histoire, sans doute pas la même que la teinne mais un jour tu pourras te dire, je ne bois plus et j'en suis fier.

Pour ta maman, tu as beaucoup de chance qu'elle t'accompagne dans ton sevrage. Savoure ces relations. Si tu veux ( mais c'est toi qui voit), tu peux lui dire qu'elle peut venir partager ici pour mieux comprendre ce qu'est l'alcoolisme. Quand elle comprendra les galères de ces méandres, elle sera peut-être plus encore proche de toi. C'est juste une suggestion et c'est toi et toi seulement qui décide.

Olivier rappelle toi que tu n'es pas seul, use et abuse de ce forum et de tout ce qui est bon pour toi.

Juste un petit point qui me chagrine quand même, tu as décidé de maigrir . Euhh, est ce que tu es sûr que c'est le bon moment ? J'aurai tendance à dire qu'il faut pas aller trop vite au risque de se mettre trop de contrainte et de perdre courage face à la difficulté.

Pour l'adictologue, tu as pris là encore la bonne décision, ça ne fera que consolider ton chemin vers l'abstinence mais ne te mest pas cet objectif de neuf jours, c'est beaucoup trop. Vis le 24 heures à la fois seulement. C'est bien plus facile et chaque jour sans, c'est une journée de gagné. Pense à te remplir l'estomac aussi car quand on a plusfaim, souvent on a moins soif .

Prends soin de toi et garde cet objectif en tête : je ne bois pas aujourd'hui ....

Bon courage

Sébastien

---

### Profil supprimé - 03/10/2014 à 07h00

bonjour sebastien , bonjour à vous tous,

deja merci de vous lire, ca fait du bien, meme si cela est virtuel c est un veritable soutien.

Au fil des jours, je me sens un peu mieux dans ma peau , dans mon corps, oui je n ai pas bu une goutte d alcool, j etais meme au restaurant avec des clients, tout le monde à pris un apero, j ai demandé un jus d ananas,! je ne veux plus toucher à l alcool et ca se grave un peu tout les jours dans ma tete... comme je disais , je sais que j ai besoin d aide, et que le medecin m aidera en plus de ma volonté.

coté cœur, c est tres dur, ma compagne me parle un peu plus, mais elle a peur que je replonge dans cette addiction, j essaye de la rassurer, certes il est tot, mais je la comprends, comment etre sur de ne pas replonger!!

je n ai qu une envie etre heureux , et ne pas la perdre !!!! car je l aime plus que tout.

j ai peur aussi que ca famille lui dise de me quitter ,, bref!!! je me pose des milliers de questions.

je sais qu avant c etait pas moi, et que je veux redevenir qq de bien .

l alcool aura fait bcp de dégât autour de moi, et je ne veux plus jamais cela.

concernant le regime , ben curieusement j y arrive assez facilement, certes parfois j ai faim; alors je bois de l eau ou mange une pomme, mais ma volonté me permet de lutter , de me battre... tout les jours je me dis , j y arrive, et j y arriverai,,,,, merci encore à vous tous, vos encouragements aussi m aide,

---

### Profil supprimé - 03/10/2014 à 10h54

Bonjour Olivier

voici une bien belle histoire que tues en train d'écrire. Visiblement, tu acquiers chaque jour une maturité face à ton problème d'alcool et tu as compris que c'était la première goutte du premier verre qui était dangereuse. Félicitations.

Pour ce qui est de ta compagne, c'est vrai que les dégâts qu'on a créé autour de nous par notre alcool sont tels que la réticence se fait sentir et c'est humain. C'est le temps qui va t'aider à lui prouver que tu as pris cette décision de l'abstinence. Tu constates déjà que sans alcool la vie est plus belle et que ça permet d'appréhender les problèmes avec plus de sérénité. Demande lui quand même d'avoir confiance en toi, tu le mérites bien et par amour elle pourra le faire. Elle doit être très étonné que tu te ressaisise et c'est un changement d'habitudes pour elle aussi. Comme tu en parles, j'ai l'impression qu'elle n'y croyait pas et tu es en train de lui prouver que tu peux et que tu vas y arriver.

Pour ce qui est de ta crainte d'une rechute, ne paniques pas, ça pourrait être dangereux. Vis au jour le jour sans alcool et ne te mets pas de pression. Tu te rends comptes du chemin que tu as déjà parcouru ??? C'est énorme . Tu as fait le plus dur parceque maintenant ton corps est sevré physiquement donc tu ne dois plus avoir de tremblements ... Reste cette dépendance psychologique mais qui est plus facile à gérer car ce n'est pas ton corps qui réclame.

Si je ne m'abuse, c'est le 9 octobre ton rendez vous ??? Tu y es presque. Tu auras un soutien supplémentaire d'un point de vue médical. Ce ne sont que des outils qui vont te faire avancer.

Prends soin de toi.

Courage et merci de tes partages.

Sébastien

---

### Profil supprimé - 03/10/2014 à 15h09

Mon avis de femme pour Olivier :

Moi, je pense que tu devrais remercier ta femme en lui disant que c'est aussi grâce à elle que tu as pris conscience qu'il était tant de t'occuper de ta santé et de ta vie ; que tu comprends tout à fait qu'elle ait besoin de temps pour te redécouvrir et que tu respectes cela ; et que pendant ce temps, toi tu t'occupe d'assurer ta sobriété et ton régime alimentaire et ainsi lorsqu'elle sera prête, tu le sera aussi pour envisager une relation plus épanouissante pour les deux.

Tu dis : "je sais qu'avant c'était pas moi, et que je veux redevenir qq de bien" J'ai remarqué que bon nombre d'alcool-dépendants était des personnes ayant une grande sensibilité, créativité et finesse, parfois bien plus développées que chez les gens "bien" !!!

Je pense que l'on est un de la naissance jusqu'à la mort, que nous nous sommes fait avoir à un moment donné par l'absorption d'une substance qui a modifié notre comportement extérieur. T'inquiète, Olivier, je n'ai aucun doute que tu es et a toujours été une belle personne, honnête et sincère, la preuve est que tu es là parmi nous .

Moi aussi, lorsque j'ai décidé de mon abstinence il y a 12 jours, j'ai entrepris un régime car j'avais 5 kg en trop à mon goût. La semaine dernière n'a pas été facile mais j'ai tenu tous mes engagements et je dois dire que m'occuper de crudités, fruits, grillades sans graisse mais gourmandes, m'ont permis d'oublier l'alcool au cours de la journée et je trouve que ça a facilité mon abstinence. Résultat : J 12 sans alcool et perdu 800 gr... Yes !!! Je n'ai plus du tout de tremblement dans les mains depuis aujourd'hui, encore un peu les yeux rouges mais beaucoup moins, par contre je dors encore très mal.

Voilà voilà, bisous bisous à tous. Mimi

---

#### **Profil supprimé - 03/10/2014 à 20h51**

Bonsoir olivier

Super tout ça super...clapclap..

allez continue sur ta lancée et continue de nous parler.

tu tiens le bon bout olivier!

+1avec Chrisalyde et Seb.

A plus.  
pfou

---

#### **Profil supprimé - 08/10/2014 à 18h04**

Salut Olivier

J'espère que tu vas bien ??

Une petite pensée pour te souhaiter un très bon rendez vous pour demain avec ton addictologue.

Passe une merveilleuse journée, déballe ton sac et préserve toi.

Amicalement

Seb

NB : n'oublie pas de venir nous raconter tout ça ici.

---

#### **Moderateur - 08/10/2014 à 18h15**

Bonsoir Olivier,

Sébastien a raison : bon courage pour votre rendez-vous demain ! Nous espérons aussi que cela se passera bien.

Racontez-nous !

Cordialement,

le modérateur.

---

#### **Profil supprimé - 08/10/2014 à 18h58**

Bjr a vous tous , j'étais en déplacement cette semaine et peu de temps ! Toujours est il que là ou j'étais, il y avait souvent de l'alcool ( réception clients) et repas le soir avec collègues ! J'ai tenu pas bu une goutte ! Juste pris Perrier ou sinon. Jus d'annanas le soir ! J'ai résisté ! Demain c'est le grand jour pour moi ! Tout en ayant leur et honte je vais oui je pense vider mon sac. Et j'espère commencer et continuer ce sevrage !! He vous raconterai ! Merci encore à vous tous de votre aide! Côté cœur toujours malheureux j'ai l'impression que ma compagne s'en fiche !!! Bref là je sais plus ! Un grand merci à vous qui me soutenez et m'aidez ainsi ,

---

#### **Profil supprimé - 13/10/2014 à 12h41**

Coucou Olivier, pas de nouvelle bonnes nouvelles ?

Je me languis que tu nous racontes ta rencontre avec l'alcoologue le 9 ?...

Bisou bisou. Mimi

---

**Profil supprimé - 13/10/2014 à 18h05**

Bonjour à vous tous,  
je pensais avoir répondu , et a priori mon message n est pas passé,  
donc, oui je suis allé chez le medecin addictologue, 1H de rv ou j ai deballé mon sac, j ai exprimé tout ce que j avais, ce que je faisais, et ce que je ne voulais plus! ce fut tres dur, mais bon fallait  
ce fut un dialogue, ou on ressort vide, et à la fois perdu et content!!! de ce premier pas,  
resutat traitement esperal , revia, somnifere et je continue les anti deprimeurs, moi qui ne prenait jamais un medoc, ca fait bizarre,  
toutes ces gelules le matin,  
le traitement parait fort, car j ai des nausées, et des manques de concentration ,, l organisme doit s habituer certainement, toutefois je me sens tres fatigué surtout ce soir!!( lundi ) démarrer vendredi...  
Coté coeur, toujours tres difficile, elle ne parle pas, m ignore, et me dit qu elle ne veut pas me pardonner que j etais prévenu, c est tres dur et j ai le moral a 0 car outre le traitement pour moi ,je le fais aussi pour elle, pour nous,  
je suis tres malheureux d etre arrivé la dans ma vie à cause de la bouteille.;;  
je me bats tout les jours , chaque jour est un combat et une victoire en soit!je veux me désinhiber complètement, et avoir une vie saine,  
,,,,, tiens aujourd'hui c etait mon anniversaire!!!! je me sens seul triste, mais bon!!! merci à vous tous, olivier

---

**Profil supprimé - 14/10/2014 à 11h27**

Oups ! Moi, je trouve ça beaucoup tous ces médocs !!! J'ai consulté 3 alcoologues dans ma vie, la première m'avait prescrit seulement de l'Aotal et le 3ème seulement du Séroplex ; le 2ème plein de médocs, j'avais essayé de les prendre tous et ça me rendait malade, alors j'en avais pris que ceux que je supportais et je lui avais dit, il avait fait une drôle de tête ! lol ! Mais mon corps est à moi, c'est moi qui décide ce que j'y mets...

Olivier, il y a pas loin de 4 milliards de femmes sur la terre, toutes différentes, dont certaines sont supers !!! Tu es un super bonhomme plein de qualité, sincérité, honnêteté, bienveillant et affectueux... Elle te mérite pas, voilà !

Tu es sur le bon chemin. Pleins de bisous pour ton Anniversaire. Mimi

---

**Profil supprimé - 14/10/2014 à 20h09**

Bonjour olivier

Un très bon anniversaire à toi,

Tu es toujours sur ce chemin qui va te faire découvrir la sobriété de l'alcool bien sûr mais aussi celles des émotions. Aujourd'hui ta compagne ne comprend pas, perso je trouve qu'elle est très dur et je t'apporte mon soutien pour tenter de te remonter le moral du mieux que je peut. Ta motivation semble intacte depuis le jour ou tu as commencé à parler ici de ton problème d'alcool. C'est nickel, tu es quelqu'un de bien et tu dois poursuivre dans ce sens pour toi. Dis toi que cette rupture avec ta compagne, c'était le déclic qu'il te fallait pour aller mieux et vivre dans la sérénité.

De tout coeur avec toi.

Sébastien

---

**Profil supprimé - 19/10/2014 à 08h04**

Alors Olivier ,

Comment vas tu ? Les médicaments ont ils un effet sur ton comportement face à l'alcool. Qu est ce que tu ressens ?

Racontes nous .

---

**Profil supprimé - 19/10/2014 à 17h08**

Bjr a vous tous ...

Qq. nouvelles ! Bon niveau alcool je continue mon traitement , tout va bien , je tiens le coup , et pas du tout d envie, seule des fatigues la journée ...des petites siestes le week end . Mais je me sens mieux .. Mes analyses de sang sont bonnes , donc je me dis que j ai démarré et que j irais au bout ,,côté amour c est dur tout comme mon combat pour le sortir de l alcool ,, je combat la destruction de cet amour !!! Si il y a 1mm de son coeur qui est ouvert et bien je ferais jour après jour pour l ouvrir un peu plus et regagner la place que j y avais avant ! Pour moi pour elle pour mes proches ,, je ré deviendrai qui j étais ...merci à vous tous

---

**Profil supprimé - 20/10/2014 à 06h21**

Salut Olivier.

Bon ton anniv est passé.seul ou pas seul soit.toujours est il que tes efforts font que tu avances.  
Elle comprend pas sans doute parce qu'elle doute encore peut être..  
Je te le fais cash Olivier : Te pose plus de questions sur elle.Fait ton chemin..  
Chaque chose en son temps..  
Comme dit l'autre que la force soit avec toi..  
Allez !

A bientôt  
pfou

---

**Profil supprimé - 21/10/2014 à 11h14**

Salut Olivier,

Pfou a raison, Te pose plus de question sure elle.

Je crois en effet que ça pourrait polluer tes efforts pour rester abstinent et ta priorité aujourd'hui, c'est bien ta santé. Tu verras que très vite sans alcool, tes soucis du quotidien vont devenir beaucoup plus facile à gérer.

Quoi qu'il arrive, garde en tête le soir en te couchant que aujourd'hui c'était une bonne journée parceque tu n'as pas bu.

Courage et à très bientôt

Sébastien

---

**Moderateur - 21/10/2014 à 12h17**

Bonjour Olivier, Chrysalide, Pfou et Sébastien !

Bravo Olivier pour votre abstinence et vos efforts. Continuez !

Chrysalide, Pfou et Sébastien vous conseillent tous à Olivier d'oublier sa femme. Je crois que vous avez tous peur que son refus de s'ouvrir de nouveau à Olivier ne le fasse replonger. C'est dire comme vous êtes soucieux de sa réussite à ne plus boire ! Je pense cependant que les choses sont un peu plus compliquées que cela. L'espoir d'Olivier peut tout à fait être déçu, vous avez raison, mais nous ne sommes pour autant pas à la place de cette dame non plus. Ce que je vois c'est au moins que la réaction de sa compagne a fait prendre conscience à Olivier de son état, de là où il en était arrivé. Déjà nous pouvons au moins lui rendre grâce de lui avoir rendu ce "service" de lui ouvrir les yeux et de lui avoir donné envie de remonter la pente. Ensuite peut-être qu'Olivier a besoin de cet espoir qu'il reste 1 mm d'ouverture dans son coeur à son égard pour qu'il continue à vouloir se "racheter".

Olivier, j'espère comme vous qu'elle saura vous pardonner. Si elle ne le fait pas elle vous aura donné ce cadeau de vous permettre de vous en sortir. Ce cadeau est à vous, pas à elle et rajailit sur d'autres personnes autour de vous, d'autres personnes qui sauront l'apprécier. Par ailleurs, si je peux vous donner un conseil psychologique "de base" : les gens, quels qu'ils soient d'ailleurs, ont toujours plutôt tendance à se refuser à ceux qui leur courent après mais courent eux-mêmes volontiers après ceux qui semblent leur être indifférents. Une piste pour vous est donc peut-être avant tout de vivre votre bonheur d'être abstinent et votre reconstruction, de (lui) montrer que vous reconquérerez votre autonomie avant tout, sans avoir forcément besoin d'elle. Elle a peut-être besoin d'éprouver votre solidité pour pouvoir se permettre de revenir vers vous. Et il est possible au contraire que vos espoirs trop marqués à son égard l'angoissent, la confrontent au risque de revivre ce qu'elle a vécu avec vous si vous rechutiez. Bref, cultivez votre "bonne santé" retrouvée, votre nouvel équilibre et peut-être aussi... une certaine dose d'indifférence à son égard.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 21/10/2014 à 14h21**

Eh J'y pense olivier,

ça fait pas un mois aujourd'hui que tu n'as pas bu ???

---

**Profil supprimé - 28/10/2014 à 15h49**

Salut Olivier

Comment vas tu ? Où en es tu, ?

Viens nous raconter ici ce que tu vis, pour toi et pour les autres.

A bientôt j'espère

Sébastien

---

**Profil supprimé - 31/10/2014 à 13h34**

Bonjour Olivier,

Je prends la discussion en cours, mais je sais ce que tu vis, j'ai perdu ma vie d'avant, finalement pas si inconfortable que ça, par mes excès en société, je lui faisais honte... Lui il boit un kir pour le jour de l'an, et encore, s'il n'a pas le choix...

Lui aussi a un problème avec l'alcool, mais dans le sens contraire: son père était alcoolique, on n'en a jamais parlé, ou très peu, c'est ainsi que j'ai commencé à boire en cachette.. parce que même un verre de vin à table j'avais une réflexion du genre : " tu ne changera jamais", ce qui me faisait me sentir nulle, du coup au lieu d'un verre à table, j'en buvais plusieurs en cachette, et forcément au bout d'un moment, ça ce voyait et j'essayais un "et en plus tu picole en cachette!"

Tout cela pour dire que c'est en partie à cause de cela qu'on s'est séparés, mais pas que... Il a eu des torts aussi, du genre impardonnable..

Entre nous, il reste des sentiments, mais pour le moment, il a du mal à se reprojeter avec moi, il a peur de revivre la même chose.. moi aussi, j'ai peur de revivre la même chose, parce que personne n'est jamais tout blanc ou tout noir.. Et lui à un autre niveau, il n'est pas tout blanc..

Alors Olivier, bats toi, pour récupérer ta femme! Et faisons nos preuves... Et si ça ne marche pas, faisons le pour nous !

---

**Profil supprimé - 02/11/2014 à 18h49**

Bonjour a vous tous,

merci encore pour vos post, et vos encouragements,,,,

désolé , je cours partout, en ce moment n, beaucoup de déplacements, bcp hôtels et peu de temps....

j ai pris un peu de retard je m en excuse, surtout pour ce qui me suivent depuis le début...

Donc des news, !!!! déjà ca va , plus une goutte d'alcool, depuis le début de ce post et pas de manque, je n ai pas de tentations, j ai pris l'apéro en Allemagne il y a 15 jours avec des collègues, eux de la bière, moi un Fanta....

les médicaments m aident certes, mais je pense que j ai fais une croix avec ce liquide, toutefois je reste ultra méfiant, et je suivrai mon traitement jusqu'au bout, tant au niveau médicament que psy.

je me sents mieux dans ma tête, mon corps; j ai même fais un petit régime, en même temps, et j avoue ces petits changements très positifs dans ma tête.

Concernant l amour de ma vie, nous dialoguons et je pense qu 'elle voit des petits changements d'habitude et de caractère, ce qui n est gagné mais j avance tout doucement , comme j ai dis précédemment , je ferais tout cela pour moi , pour elle, pour le monde qui m entoure, j ai envie que les gens qui m aiment soit fier de moi,

merci encore de vos soutiens , merci seb merci chrysalide, merci modérateur dont j ai apprécié le dernier post, merci plou, merci aux autres, que j oublie, bon courage a tous ceux qui lisent, olivier

---

**Profil supprimé - 04/11/2014 à 18h44**

Bonjour Olivier

C'est vraiment une très grande joie de te voir aussi positif et sans alcool. Tu es quelqu'un de bien c'est évident et tu peux être fier de toi, ce n'est pas facile d'arrêter de boire et tu es parvenu à poser ton verre. Continues ce chemin et tu verras que ta vie va s'améliorer. Les soucis que tu vas rencontrer par ton boulot, le côté coeur et j'en passe et des meilleures, tu vas les gérer différemment avec beaucoup plus de sérénité et de recul et crois moi, c'est tellement plus facile. Pense toujours à cette idée que si tu es heureux c'est grâce à ton abstinence. Je suis très content que le dialogue semble se renouer avec ta compagne, comme quoi, cette barrière de l'alcool peut engendrer beaucoup de dégâts. Fais tout ça pour toi et ton comportement auprès des autres ne sera que conséquences positives.

Attention a rester sur tes gardes comme tu le fais et ne pas se faire piéger en se sentant fort.

Viens nous parler de toi et participe aux autres fils pour ceux qui souffrent, montre leur que c'est possible.

Au plaisir

Sébastien

---

**Profil supprimé - 17/11/2014 à 17h54**

Olivier,

Tu nous lis, tu es là ??? Viens nous faire vivre tes journées

Sébastien

---

**Profil supprimé - 28/11/2014 à 22h28**

bonsoir Olivier je viens de te lire je suis enchanté avec ton parcours .Moi je suis conjointe d'un alcoolique comme ta cherrie .j'ai claqué la porte et la haine était tellement grand que j'ai passé 8 mois sans vouloir le faire confiance .finalment j'ai pris la decision de me remettre ensemble parce quil avait arrêté de boire mais malheureusement 2 ans apres il a tout oublié de ce malheur et repris aujourd'hui je revit l'enfer .donc courage a toi et va juste au bout soi fort .moi je te dit si je reprend le courage de le quitter sa sera pour toujours cette fois je me met a la place de cette dame c'est une maladie .certe et les alcooliques sont des personnes adorables mon mari c'est mon prince sans l'alcool .mais s'il boit c'est le diable et on devient folle vivre comme ça ou cotidian .bon courage fait le d'abord pour toi si tu le fait que pour la recouperer tu prend le risque de te lacher .c'est un plaisir de te lire