

## DÉTERMINÉ MAIS FAIBLE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 04/11/2014 à 00h00

Bonsoir à tous,

J'ai 34 ans dont 10 passées à boire quotidiennement, seul où entre amis. 10 ans à s'isoler, mentir à la famille aux potes et à ses copines.

A vrai dire, le déclic à d'abord été d'ordre financier, ne pouvant plus assumer ce style de vie malgré un salaire décent. Le fait d'être isolé, de mes amis, même les proches, de ma famille, plaqué ( 2 relations longues dont 1 récente, foutues en l'air,) à cause de ça, ça n'aide pas à arrêter. quand tu est seul, c'est difficile de décrocher. Personne à qui mentir, à qui te donner en spectacle...

Après un week end de beuverie intense, j'ai eu le déclic. J'en étais à un cubi de rosé par jour, la bouteille de vodka quotidienne ne suffisait plus. Et les veilles de travail, un peu moins....

Bref j'étais devenu un déchet qui se détruit et se ruine. Je sors de 2 semaines de vacances, seul à picoler des doses que je n'avais jamais atteintes. Avec des envies de se foutre en l'air qui revenaient de plus en plus.

J'ai repensé à ces deux tentatives de plus d'1 mois, qui avaient été quand même vivables, mais stoppées par le pote qui insiste un soir, et j'ai décidé d'arrêter, pour de bon.

J'en suis à 48h d'abstinence. Physiquement ça va mieux, après 1 nuit assez dure, mais toujours cette sensation de faiblesse. Je compte me rendre à la prochaine réunion des AA malgré la difficulté d'évoquer ça par la parole...

Demain, je compte évoquer mon addiction et le sevrage à mon supérieur, qui reste ouvert d'esprit. Je n'ai jamais bu avant ou pendant le travail mais la tête des lendemains et mes absences\retards, posent problème. J'ai perdu tellement... Ma profession compte beaucoup pour moi, je ne compte pas la perdre.

Je veux prouver à tous ceux que j'ai blessé, qui se sont éloigné, et je les comprends, que je ne suis pas ça.

Le seul point positif de l'alcool n'a été que l'"assurance" qu'il m'apportait au début. Il m'a pris 10 ans de ma vie et m'en reprendra encore sur la fin, malgré une abstinence totale. Il m'a beaucoup changé.

Maintenant je vais tout faire pour résister et positiver

Merci à tous

### 15 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 04/11/2014 à 11h19**

Bonjour Nickoco,

Bienvenue.

C'est super, tu sembles très motivé et battant. Continue comme ça. En plus tu veux t'ouvrir aux autres et verbaliser, c'est un grand pas.

Juste une petite chose, ne préférerais-tu pas attendre un peu pour en parler à ton employeur ?

Je ne veux surtout pas te couper les ailes mais ça me semble un peu prématuré. Tu peux en parler librement avec ton entourage, les AA ou autres mais l'employeur reste un employeur et on ne peut pas garantir sa réaction (même s'il est ouvert d'esprit). Si ça te tiens à coeur en raison des retards, absences, tête du lendemain, tu pourrais peut-être commencer simplement en lui disant que tu as pris conscience que cette attitude non professionnelle et que tu mets en oeuvre les moyens nécessaires afin d'y remédier.

Qu'en penses-tu ?

Ce n'est que mon avis. Les autres sur ce forum te donneront certainement également le leur.

A bientôt

AM

---

**Profil supprimé - 04/11/2014 à 18h33**

Merci de ta réponse AM,

J'ai effectivement pris la décision de ne pas aborder le problème avec mon boss, ami ou pas... Et de faire mes preuves en étant plus présent et plus actif dans mon établissement.

J'ai déjà senti de sérieux changements aujourd'hui, la confiance en moi revient peu à peu, l'élocution est moins hésitante.

Par contre impossible de trouver le sommeil, pas par anxiété, juste les habitudes qui changent après tant de temps à se coucher assommé.

Le fait de me dire que l'alcool ne fera plus jamais partie de ma vie m'effraie un peu, avec un festival dans peu de temps et les fêtes de

Noël, ce sera tout sauf facile.

J'espère que ça ira mieux ce soir. Demain j4

---

**Profil supprimé - 05/11/2014 à 13h19**

Salut,

Ca me semble plus sage.

T'investir plus, rééquilibrer la balance et faire tes preuves sont des actions qui seront bien plus appréciées que d'arriver avec "un problème" même s'il y a un début de solution.

En tout cas, bravo. Continue.

Pour le festival et les fêtes de Noël, oui, ça va être une épreuve mais ce n'est pas insurmontable. D'autres y sont arrivés avant, il n'y a pas de raison que ça s'arrête.

Vas sur les autres fils, tu pourras lire les conseils de P fou et Sébastien qui sont abstinents depuis un bon moment déjà.

A +

AM

---

**Profil supprimé - 05/11/2014 à 18h58**

Bonjour Nickoco,

Bienvenue sur ce site où tu trouveras tout plein de raisons pour trouver une vie meilleure sans alcool.

Pour ce qui est de tes inquiétudes des fêtes et festivités diverses, pas de panique, tu n'es pas rendu. N'envisage pas d'objectifs trop longs, c'est trop difficile. Pour l'instant concentre toi sur une journée sans alcool seulement et chaque soir sera une victoire. Chasse ces craintes inutiles.

Courage à toi, on est là avec toi .

Sébastien alcoolique pour la vie mais abstinent aujourd'hui.

---

**Profil supprimé - 05/11/2014 à 21h38**

Coucou Nicko !

Bienvenue parmi nous, alcoolos en chemin pour en sortir et ceux qui y sont arrivés...

Moi, j'y arrive un peu mais c'est pas gagné, récidives et compagnie... J'ai l'impression de me retrouver dans tes écrits, lorsque j'arrête, pour moi ce sont les nuits d'insomnies ou plutôt je me réveille 15 fois par nuit pour aller faire pipi parce que je bois plein de thés et de sodas dans la journée qu'il faut évacuer ; sommeil léger plein de cauchemars... L'alcool est pour moi hypnotique et c'est vrai qu'il m'assomme donc "me fait bien dormir", il me faut apprendre à vivre autrement...

Gaston et Heptolabas sont sensiblement dans la même situation que toi (que nous), vas t'abreuver à leurs posts... Sébastien et le Modérateur sont précieux car abstinents depuis longtemps et ayant une belle connaissance du sujet, quant à P fou, plus de nouvelle depuis 2 mois au moins...

Biz Nicko, on se tient les coudes, bravo pour le chemin que tu as déjà parcouru...

A bientôt. Bisou bisou. Mimi

---

**Profil supprimé - 06/11/2014 à 17h49**

Bonjour à tous,

Tout d'abord merci de tout cœur pour vos posts qui réconfortent, vraiment.

Alors aujourd'hui ça fait déjà 5 jours et j'avoue que le manque ne se fait pas sentir directement, le fait même de penser à boire là, en ce moment, me dégoûte. Déjà un bon pas.

Je sais que je peux tenir 1 mois, je l'ai déjà fait.

Le sommeil revient petit à petit... 2 h 1/2 cette nuit, c'est pas mal.

C'est surtout ce stress et ce cafard nocturne qui font tourner en rond, qui retardent l'échéance du coucher. Je ne sais pas si c'est le cas pour vous, en particulier pour toi Chrysalide. Alors pareil, je me gave d'infusions, d'eau citronnée (remède miracle qui avait bien fait baisser mes gamma gt pour la récupération du permis).... À raison de 3 litres/jour, on se relève souvent la nuit!

La journée c'est nickel, je réussi à me remettre en position d'enseignant compétent, sentiment que j'avais perdu depuis longtemps. C'est limite un peu l'euphorie de se redécouvrir. Dire qu'il y a une dizaine de jours ça me paraissait inimaginable, que ma vie était pliée, vouée à la clochardisation. Ça ne me traversait même pas l'esprit d'arrêter.

J'ai même réussi à renouer le contact avec ma sœur perdue de vue depuis des mois, mais elle veut des preuves concrètes, alors à mon tour d'assurer ce week end. Montpellier ville de tous les excès, ce sera un bon test.

Voilà mon carnet bord, au (presque) jour le jour. Merci infiniment pour votre soutien, quel bien fou de ne pas se sentir seul!  
Chaleureusement

Nico

---

#### **Profil supprimé - 06/11/2014 à 20h26**

Bravo à toi Niko et chapeau bas !!!

Tu me fais rêver... J 5 éprouver du dégoût pour l'alcool, où est-ce qu'il faut signer pour l'avoir ?!!!

Et oui, mes nuits sont terribles quand je suis abstinente, et mes journées en état de fatigue me font une bouille et une sensation bien pire que ma bouille d'alcool !!! C'est aussi ce qui me fait peur pour me remettre en route...

Ze sais pas quoi te dire pour t'aider, lorsque j'avais arrêté pendant 3 semaines, il me semble que les probs de dodo avaient duré 10 jours (malgré la prise d'un somnifère allopathique en vente en pharma)...

Bon, tiens le coup, t'es un mec super, bisou bisou, à tout bientôt. Mimi

---

#### **Profil supprimé - 07/11/2014 à 10h00**

Salut Nicko,

C'est Gaston. J'ai 42 ans et suis dépendant depuis une dizaine d'années, je pense. En tout cas, j'en ai pris conscience il y a 2 ans seulement, et me le suis vraiment avoué il y a quelques mois.

5 Jours, c'est super bien, bravo ! A mon compteur, seulement 4 pour cette deuxième tentative. Le mieux que j'aie fait, c'est presque 2 semaines, mais j'ai peu d'expérience.... En tout cas, je me projette avec joie à l'idée d'un premier mois (ton record). Si on y arrive, on fait péter le bonchon de perrier citron!

Courage mon pote!

---

#### **Profil supprimé - 07/11/2014 à 10h59**

Hello Nico,

Grande avancée alors, c'est super bien. Juste si je peux me permettre, ne lâche surtout pas l'idée que tu es dépendant de l'alcool. jeune ou vieil abstinent, c'est essentiel. Attention à ne pas se dire, l'alcool est derrière moi et rien ne peut m'arriver, ce serait se mettre en danger grave. Tu vas très vite dans ta démarche, c'est super mais prudence, ce n'est surtout pas pour te démoraliser mais c'est l'expérience qui me fait dire que tu es peut être dans ce qu'on appelle la phase du nuage rose qui te rendrait invincible et par le fait moins prudent.

Un jour à la fois

Quand tu dis ce sera un bon test à propos des excès de montpellier, fais gaffe là encore de ne pas te mettre en situation périlleuse.

Sébastien, Alcoolique pour toujours et abstinent pour aujourd'hui.

---

#### **Profil supprimé - 07/11/2014 à 19h44**

Bonsoir les amis,

Qu'est ce que le corps peut être contradictoire.... Après une semaine de gros boulot, de petits coup de blues et d'une sincère détermination à changer de vie, vient le week end.

J'ai décidé de ne pas aller à Montpellier, encore trop risqué, 9 chances sur 10 pour que je reprenne. D'autant plus qu'en terminant ma journée, l'envie a repris, comme ça, sans prévenir, alors que tout semblait bien parti. Du jour au lendemain tu passes du rejet, à une pulsion difficile à contrôler.

Je ne sais pas. Seul cette semaine ça s'est bien passé, mais là, de penser soirées, rencontres... Sans alcool... C'est l'angoisse.

Je vais m'astreindre à rester chez moi puisque c'est la seule manière d'éviter de tout gâcher. Donc bien sûr que non Sébastien je sais que c'est loin d'être derrière moi, que la bête peut me sauter dessus sans prévenir.

Gaston j'ai lu ton histoire et je suis avec toi mon pote, faut se serrer les coudes. T'as l'air d'être un mec bien, j'ai perdu beaucoup de choses, j'ai tout foutu en l'air, mais pas toi. Moi quelquefois c'était 3 maximator d'un coup avant d'aller au resto en famille. Je buvais en cachette, bien naïf, pensant duper mon monde... Que dalle. Au bout d'un moment, les gens n'ont plus envie de te voir te détruire (mes parents), et te laissent tout simplement pour ne pas que ça les détruise aussi.

J'avais du talent, je pense, et plein de centres d'intérêt. Maintenant on me dit: "raccroche toi à tes hobbies pour mieux surmonter tout ça"..... Sauf que je n'en ai plus, plus d'envie.

Je pense que ça va revenir progressivement, chaque chose en son temps je me dis. Naïf? Je sais pas.

Quand à toi Mimi, sœur d'insomnie ( encore une nuit blanche pour moi hier soir), tient bon. Le mec (ou la fille) qui inventera la méthode miracle pour faire dodo express, on l'attend toujours. Si je trouve, je te tiens au courant direct, et compte aussi sur toi en retour!  
Bon bref, j'ai quand même trouvé la motivation pour un petit ciné, interstellar, ça a l'air pas mal, je vais sûrement comater, mais ça me sortira.

Sur ce je vous laisse mes loulous,  
Mille bisex à vous tous

---

**Moderateur - 10/11/2014 à 10h45**

Bonjour Nickoco,

A mon tour de vous souhaiter la bienvenue dans nos forums.

Vous avez agi avec prudence en n'allant pas à Montpellier ce week-end. Vous y arrivez mais vous vous sentez encore fragile donc c'était sans doute mieux effectivement. Le week-end s'est-il bien passé ? Avez-vous pu gérer sans trop de problèmes ?

Bien cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 12/11/2014 à 15h22**

Bonjour Nico

Sage décision à mon avis que de ne pas être allé à Montpellier ce week end. Comme dit gaston, faut pas être maso non plus. Pour ce qui est de tes pulsions et angoisses, elles font partie du processus du sevrage et ce sont des sensations bien normales même si je te l'accorde c'est ultra désagréable. C'est aussi une manière pour toi de te dire, non, aujourd'hui je ne prendrai pas d'alcool, ce serait se ramener à des galères pas possibles et réduire tes efforts pour être arrivé jusque là. Ne reste pas seul, entoure toi, sors et ne ressasse pas tes mauvaises idées. Tu es sur le bon chemin, chasse loin ces pulsions.

Courage et à bientôt de te lire.

Sébastien

---

**Profil supprimé - 17/11/2014 à 17h59**

Salut Nico,

Tu es toujours là ? comment te sens tu ?

Viens nous raconter ici ce que tu vis et comment tu le vis. Plus on est nombreux sur ce forum, plus il est riche.

Au plaisir

Sébastien

---

**Profil supprimé - 27/11/2014 à 13h00**

Bonjour Nico,

le forum était en maintenance pendant quelques temps mais toi, tu en es où ? Viens nous parler ici , c'est anonyme gratuit et ça ne peut pas faire de mal !!!

A très bientôt

Sébastien

---

**Profil supprimé - 03/12/2014 à 15h55**

Bonjour Nickoco,

T'es passé où ? Comment tu vas ?

AM

---