

L'ENFER DE L'ALCOOL...CETTE NON VIE...

Par **Profil supprimé** Posté le 26/01/2015 à 12h49

Bonjour à tous,

Cela fait plusieurs jours que je lis des messages sur ce forum, et je souhaiterais apporter ma contribution, mon histoire...même si je me demande si ça peut vous intéresser.

J'ai 38 ans une fille de 12 ans avec qui j'aime une autorité, une complicité et de forts délires...mais j'ai un problème d'alcool Effrayant (3 bouteilles de vins ou une bouteille de whisky + du vin)...cela dure depuis 7 ans (je bois tous les jours des le matin) après la séparation avec la maman de ma fille...j'ai ensuite eu 3 relations de 18 mois à 2 ans...mes 2 dernières ex étaient très amoureuses...Mais j'ai tout détruit...il y a le moi...charismatique, modeste lol, souriant,bavard plein d'humour...et mes ex anéanties me disaient que j'avais tout pour moi...et il y a surtout l'autre...l'autodestructeur...le jaloux...l'intolérant etc qui m'a ruiné...socialement, amoureuxment et financièrement qui me mettait dans des états suicidaires.

Je et elles ne comprenaient pas que les sentiments ne soient pas plus fort que l'alcool...elles ont subies psychologiquement l'Enfer... Aujourd'hui c'est mon second jour sans alcool après une visite chez dans un centre d'addiction vendredi dernier...Je n'avais aucune volonté avant...et aujourd'hui j'ai cette volonté pour arrêter...pour Vivre...ressentir les choses autour de moi...même si aujourd'hui je me sens terriblement seul...

Ce matin, très mal à la tête et au ventre...le corps se rebelle...un manque terrible et paradoxalement...aucune envie d'aller au supermarché acheter ma drogue...je me regarde dans la glace...et je me dis Tu es maintenant plus plus Fort que l'autre.

Je bascule entre cette force intérieure et cette hypersensibilité qui pourrait me faire chuter...

Je me sens Fort et j'ai Peur car je ne supporte vraiment plus l'Image de l'autre...médiocre à tous les niveaux...

Mon déclic pour aller dans un centre...c'est que depuis 2 semaines...j'avais un scénario pour en finir...pour cesser de souffrir...

Merci pour votre lecture et votre écoute et désolé si j'ai écrit les choses un peu dans tous les sens...

Bonne journée à tous,

Etienne

16 RÉPONSES

Profil supprimé - 26/01/2015 à 13h27

Bonjour Etienne,

Tu sais tu es malade et l'alcoolisme n'est pas une maladie très connue et l'entourage se sent souvent démuni et est dans l'incompréhension, c'est donc facile de dire "s'il n'arrête pas c'est qu'il s'en fou, il ne m'aime pas ect"

C'est très bien le pas que tu viens de faire, c'est le début d'un long parcours positif pour ta renaissance, il serait bon en même temps que tu te fasses aider psychologiquement, car tu me semble très sensible et surtout très fragile, tu parles "d'en finir" et ça c'est pas très bon. et plutôt inquiétant, de l'autre côté apparemment c'est ça qui t'a donné le déclic.

Vient sur le forum le plus possible ça te fera du bien, ici on est tous pareil, alors lâche toi.

au plaisir de te lire

Profil supprimé - 26/01/2015 à 13h56

Bonjour Etienne,

je me reconnais assez bien dans ton témoignage et c'est super ce que tu fais, bat toi comme nous tous ici, on est là pour ce serrer les coudes (et non le lever) loool.. Tu vas y arriver comme chacun d'entre nous a gagné ce combat..

mon Corp aussi l'est pas d'accord en ce moment,mais je lui laisse pas le choix,ma volonté est plus forte j'ai suffisamment gâché tant de choses comme ça.

courage tu vas gagner.

Profil supprimé - 26/01/2015 à 14h36

Bonjour Etienne

Bienvenu ici.

Tu pourras sans problèmes user et abuser de ce forum, tenir compte et réfléchir sur l'expérience des autres et tu remarqueras très vite que tous ici, sommes préoccupés de ce même problème qui est l'alcool.

Quand tu parles d'enfer et de non vie, je te rejoins parfaitement car nous subissons l'alcoolisme et nous avons perdu un tas de libertés dont celle essentielle de s'abstenir de boire.

Il s'agit bien d'une maladie et tu n'es pas seul à la subir. Ton corps te réclame à boire sans arrêt et tu ne peux pas lui tenir tête parceque c'est un besoin physique et réel.

Tu parles de deux personnages foncièrement distincts et c'est je trouve, une bonne analyse. Il ya celui qui est victime de l'alcool et celui qui te correspond.

Tu n'es pas responsable de cette dépendance, tu dois simplement faire en sorte de miser sur ton rétablissement pour parvenir à la sobriété. C'est un travail d'une journée seulement mais renouvelable chaque matin.

Perso, j'ai retrouvé ma liberté et le bonheur de ne plus avoir besoin d'alcool. Tu vas voir, c'est vraiment confortable. Ne reste pas seul, fais toi aider et prends du recul par rapport à cette situation. Un jour à la fois.

Courage

Seb, abstinent pour aujourd'hui.

Profil supprimé - 26/01/2015 à 14h59

Bonjour Clochette et Gt et merci pour vos retours aussi rapides 😊

Je revois la psy vendredi...tu l'as bien noté...l'hyper sensibilité...ce côté tres sociable...est formidable...quand l'Alcool n'est plus là pour moi...car des le leve...comme dirait Gt, je levais le coude...depuis hier je pense au passé...mais je ne me désolé pas sur mon cas...j'arrive à en parler sans honte...car je sais comment je suis...ce double paradoxe...ou je peux avoir une confiance en moi tres forte et de l'autre cet alcool dans lequel "j'ai" vécu tant d'année.

Hier soir...fin de ma premiere journée...je me suis endormie vers 02h00 du matin...premiere fois que je me couchais depuis des années sans être "défoncé"...je n'avais pas d'angoisse...pas envie de boire...mais ça cogite sévère...un max de souvenirs te remontent (ces gachis énormes)...et aujourd'hui seulement second jour...je me surprends..à faire des choses...à agir...

C'est encore trop tôt je le sais vu ma consommation tres importante que je buvais...mais je ressens comment dire ou plutôt écrire...une Energie Psychique sans limite...Que la Force soit en moi lol...

Et je me dis aujourd'hui au delà de la volonté et du courage...soit je m'enterre ou soit je Vis enfin...même si les prochains mois...seront forcément compliqués pour de nombreuses raisons...

Merci à vous 😊

Profil supprimé - 26/01/2015 à 19h45

kenoufly

tu cogite c'est normal, mais va falloir pensé a dormir, ton corp et ton psychisme on besoin de repos, essay de penssé au bon moment de ton passer, même si de regarder en arriere peut te montrer a quel point tu progresse le tout est de ne pas tomber dans le piege de rester bloqué dans le passer.

courage tu y arrivera

bisous

Profil supprimé - 27/01/2015 à 12h14

Bonjour à tous,

Pour commencer, Merci Sebastien pour ton post, depuis dimanche matin j'applique bien ta phrase "C'est un travail d'une journée seulement mais renouvelable chaque matin" 😊

C'est mon 3eme jour (Après 7 ans d'alcool tous les jours avec des consommations ces derniers mois effrayants).

Un mal fou à m'endormir, des centaines de souvenirs remontent...donc dodo vers 04h00 du mat.

Je me leve le matin, me regarde dans la glace, et me dis aujourd'hui tu préfères être l'Autre Fort minable...ou l'autre Fort midable (ça me rappelle une chanson lol).

Par contre pour bouleverser cette vie, j'ai changé mes habitudes alimentaires (j'écris mes repas de la journée), marche ou cours tranquillo à faible allure en fin de journée et un peu d'exercice, j'écris 1 mauvais souvenir lié à l'alcool et à ce niveau j'ai de toi quoi écrire...du ménage...enfin bref je mets de petits objectifs au quotidien...

L'ennui est un ennemi redoutable...

C'est le 3eme jour, je n'ai pas d'envie de boire même si le corps se rebelle tres fortement..je ne me sens pas oppressé moralement...

Que le temps soit mon allié et plus jamais mon ennemi...

Merci pour votre lecture...

A suivre,

Bon courage à tous,

Bise

Etienne

Profil supprimé - 27/01/2015 à 12h55

Salut Etienne,
tu as raison c'est un bon moyen de ce remémorer les anecdotes lorsque tu était alcoolises,je le fait aussi et ca m'aide a tenir car je me dit plus jamais ca !!
t'en a certaines même des années après j'ai encore honte...
bon courage et a bientôt

Profil supprimé - 28/01/2015 à 14h26

Bonjour Etienne,

J'ai lu ton teimoignage et il m'a beaucoup touché. Je te souhaite d'aller beaucoup mieux et je pense que tu as fait beaucoup de progrès en prenant conscience et en reconnaissant que ton débit d'alcool était anormal.

Bon continuation et bon courage 😊

Profil supprimé - 28/01/2015 à 14h32

4ème jour...

Après plus de 2500 jours non stop avec de l'alcool au quotidien à très forte dose, voici mon 4ème jour de suite sans alcool...ça fait peu dans la balance...

L'alcool est plus fort que tout, la famille, l'argent, nous ruine...nous isole...et j'ai compris que vouloir s'arrêter ne suffit pas...je ne sais l'expliquer mais j'ai eu un déclic...et aujourd'hui je ressens comme jamais une liberté d'action...jusqu'à samedi...je devais boire du matin au soir...aller dans un bar...vite se depecher à aller au supermarché acheter mes bouteilles avant que cela ferme...c'était mes rituels...ce démon qui me poussait chaque jour à ne plus vouloir penser...

à vouloir à en finir...

J'ai détruis toutes mes relations amoureuses, sociales sans parler du côté financier...

Je pense à tous ceux qui vivent cet Enfer et qui en prennent conscience et se disent que ce démon était plus fort et qu'on n'avait pas assez de ressources pour faire face...

Je reprends les propos de Seb sur ce site...je donnerai un conseil...modestement...Fonctionner par 24h00...determiner vos repas...votre programme de la journée...penser des le matin les fois ou vous etiez enivré et dites vous qu'aujourd'hui ça se passera pas comme ça car c'est vous qui décidez et pas ce démon...

Je sais pas comment sera la suite de mon côté...mais chaque matin je suis fier de la journée passée...

J'espère que mon message en toute humilité totale vous apportera quelque chose,

Etienne

Profil supprimé - 28/01/2015 à 15h47

Bonjour Etienne,

Vraiment je reste sans voix, je suis scotché de ce très beau début de parcours. 4 jours sans alcool, ce n'est pas rien !!! C'est déjà une très belle victoire. Surtout quand tu sais que physiquement, ce sont les premiers jours les plus difficiles. Tu as tenu le coup pendant ces 4 jours. ça vaut tout l'or du monde.

Tu l'as bien compris, fonctionner par période de 24 heures sans se préoccuper du lendemain facilite vraiment la tâche. (pour la petite histoire, moi, au début, je n'y arrivais même pas, j'avais fractionner par 12 heures seulement et j'étais déjà content) .

Arrêter de boire pour la vie, ça parrit insurmontable alors que pour une journée, tout est possible.

Tua as aussi compris que toute la destruction qui a ravagé ces derniers temps autour de toi, tant sur le plan amoureux, que finances, matériel, émotions.. C'est l'alcool qui en est le seul responsable et c'est cet alcool qui commandait à part entière ta façon d'être. Tu ne

maitrisais plus ta vie tout simplement. Le fait de s'en rendre compte est un atout formidable. Tu as rendu les armes et tu ne souhaites plus te battre avec l'alcool. Bravo.

Tu as raison d'être fier de toi chaque matin devant une nouvelle journée sans alcool. Celui qui va t'aider au quotidien, c'est celui que tu vois dans ton miroir chaque matin et dis lui bine que s'il compte noyer son chagrin dans l'alcool, il aura perdu parceque le chagrin sait nager !!! il remonte toujours.

La vie sans alcool mérite d'être vécue et de prendre plaisir à cette nouvelle vie. Il ne faut pas le voir comme une contrainte mais comme un nouveau mode de vie. Il faut que tu considères que tu es allergique à ce produit et que tu ne peux pas te permettre d'en prendre une goutte. Juste parceque ton corps et ton cerveau ne l'accepte pas. Comme ci c'était un autre aliment.

Organiser tes journées et tes repas au jour le jour comme tu le fait, va t'ader. Tu rythmes et tu occupes tout ce temps que tu passais à boire.

Pour ma part, je suis toujours membre assidu des AA, j'y trouve mon compte et je me préserve. Tu feras comme tu voudras mais je te conseille vivement de ne pas rester seul et de trouver un lieu et des gens qui peuvent t'écouter parler de ton alcool. Plus tu lâches la vigilance (surtout au début), plus le verre se rapproche de toi. Il ne faut pas oublier que l'alcool est présent partout et toujours alors il faut se protéger.

Courage a toi, tu as vraiment pris la bonne décision.

Sébastien

Profil supprimé - 29/01/2015 à 12h36

5eme jour...

Bonjour à tous,

Merci Zach pour ton message de soutien te Seb pour ta présence et tes mots qui me font un bien fou.

J'en suis donc à mon 5eme jour sans alcool (contre 2500 jours de suite avec alcool).

Ca se passe très très bien, et je voulais vous apporter si ça peut aider certaines personnes 2 reflexions qui me sont venues cette nuit.

La première, me concernant avant et surement beaucoup de personnes aujourd'hui se demandent lorsque nous sommes dans cet enfer, comment pourrait on vivre sans alcool et depuis 2 ans je pensais cela, car nous sentons que nous n'aurons aucune ressource sans ce produit pas magique mais plutôt maléfique.

Et malheureusement, nous ne trouvons pas la réponse car elle se trouve après, c'est à dire me concernant lorsque nous cessons de boire, que l'énergie revient, que nous commençons à agir, qu'on recommence à naître et à ressentir les choses autour de nous...et à se sentir Vivre...

Ma seconde reflexion est ma vision aujourd'hui de l'alcool, et j'ai eu un flash encore cette nuit...je le considère comme une ex qui me donne dans un premier temps du plaisir mais 98% du temps me fait vivre l'Enfer...alors aujourd'hui boire un verre serait comme si j'embrassai cette ex et me referait plonger dans Cet Enfer qui m'a Détruit...

Je vous souhaite à tous plein de courage et hâte de vous lire ici ou sur d'autres discussions.

Affectueusement,

Etienne

Profil supprimé - 29/01/2015 à 15h37

salut,

Tu avance gentiement mais surement de façon clair et posé tu réfléchies à tout ça dans le bon sens avec maturité je trouve et avec conscience c'est vraiment très bien continue comme ça mon grand t'es sur la bonne voie.

bises

Profil supprimé - 30/01/2015 à 12h56

Bonjour Etienne,

5 jours hier donc 6 aujourd'hui !!! Quel classe .

Ta route vers le chemin de l'abstinence, de la liberté semble se dessiner droit devant toi et sans embuches,c'est super.

Je te sens très motivé et très réaliste sur ce que pouvait produire l'alcool chez toi. On ne sens pas de difficultés particulières et c'est un signe qui te libère pour avancer.

Je te mettrai juste en garde (non pas pour te faire peur mais juste pour faire attention) sur l'effet que l'on appelle " le nuage rose". C'est un effet qui arrive souvent en début d'abstinence où l'on a la sensation que tout va mieux, d'une légèreté extrême et que quasi plus rien ne peut arriver. C'est souvent du à un tel effort de début que rien ne peux nous arrêter dans cette quête du bonheur. Il a pour perversité de se sentir invincible et insidieusement ouvrir des pièges quand l'alcool est présent partout et toujours et que la fatigue de l'effort commence

à se faire sentir. La solution pour s'en prémunir est à mon avis de toujours continuer à voir les choses par 24 heures seulement et d'avoir à l'esprit ce danger sans pour autant en faire une obsession.

Bon week end à toi et reviens nous vite dès lundi pour nous dire comment s'est passé ce week end.

Sébastien

Profil supprimé - 03/02/2015 à 18h30

Bonjour Etienne,

Alors ce week end ?
Comment vas tu ?

Viens vite nous dire ton ressenti .

Sébastien

Profil supprimé - 05/02/2015 à 13h29

Bonjour à tous et en particulier à Sébastien,

J'ai tardé à répondre...

J'ai lu tardivement ton message de vendredi dernier, j'ai récupéré ma fille retrouvé un copain dans un pub pour suivre la demi finale de hand, bu une bière...conséquence horrible...ça s'est propagé dans mon cerveau...et l'Autre moi...a repris le dessus comme si je lui avais fourni une potion magique...surtout maléfique...

Je bois aujourd'hui ma dernière bouteille d'alcool et fume mes dernières cigarettes au moins jusqu'à fin février car j'ai sombré financièrement...donc plus de retrait possible...je touche le fond...mais ces 3 futures semaines...en mode koh lanta...seront sûrement une expérience incroyable...juste à gérer ma fille la seconde semaine de vacances...(12 ans)...avec qui on est en mode fusionnel...je lui ai expliqué que cela va être compliqué...financièrement...et elle me fait rire...en me disant qu'on fera l'inventaire de la nourriture...et le plus important c'est d'être ensemble...elle qui baigne...dans le luxe au quotidien...avec sa maman...

L'alcool détruit tout sur son passage...c'est sur...

Bon apres midi à tous et désolé pour ce message pas très positif...

Etienne

Profil supprimé - 05/02/2015 à 17h37

Bonjour Etienne,

Merci de ton honnêteté. C'est un point essentiel pour la quête de l'abstinence. Ton message illustre parfaitement ce que j'ai vécu aussi. En effet, dès la première goutte du premier verre, tu remets la chaudière en marche et le processus infernal est engagé. Sache surtout que ce n'est pas de ta faute, c'est l'alcool qui est tellement fort que tu n'as pas pu lui résister. C'est terrible mais c'est comme ça. On appelle ça la dépendance et c'est très juste quand on voit quelle force ça peut avoir. Ce que je vois au contraire de positif dans ton message, c'est une expérience qui maintenant t'a fait vivre une rechute. Tu le savais mais maintenant encore plus, c'est vraiment la première goutte qu'il faut éviter et ce chaque jour. Pour ça, il faut travailler sur soi en toute humilité et identifier les pièges pour les déjouer. Par exemple, une finale de hand dans un bistrot, c'est dangeureux. La prochaine fois, invite des potes chez toi et ça sera plus facile !!!

Tes 3 prochaines semaines que tu envisages de vivre façon " koh lanta" (j'adore) seront sans doute une épreuve matérielle et financièrement parlant mais peut être une opportunité pour reposer ce verre.
Dès demain matin, tu peux reprendre tes 24 heures en te disant aujourd'hui, je ne boirai pas. Et demain soir sera une victoire.

Tomber n'est pas grave et peut être riche d'enseignements. Le tout étant de se relever et très vite.

courage
