

MON ORIGINE

Par **Profil supprimé** Posté le 22/05/2015 à 09h58

Bonjour à tous. J'ai 42 ans et je suis alcoolique depuis trois ans.

J'ai commencé bêtement, lorsque j'étais avec une femme qui à aussi un problème d'alcool mais refuse de l'admettre. Un peu comme dans la pub (c'est pas moi qui bois mais l'autre) .

Lorsque j'utilise le mot "bêtement" c'est que mon alcoolisation naissante il y à 3 ans était associé au début de notre relation et sans vous faire un dessin alcool était associé à "festif, relaxation et plaisir". A cette époque, on pouvait boire a nous deux, 2 bouteilles de vin voire plus. des fois un apéro (vin cuit ou pastis), une bouteille de moelleux pour compléter et une bouteille durant le repas. Toujours à cette époque, je faisais une a deux heure de sport par jours. Lors des rares fois ou avant que je la rencontre, je faisais la fête avec une ivresse (1 fois tous les 5 ans environ), j'avais l'alcool rigolo, je riaais, je tombais amoureux de tout le monde. Vers le milieu de ma relation de 3 ans avec elle jusqu'à aujourd'hui, j'ai un alcool de temps en temps agressif voire débile.... un alcool con. Je bois tous les jours. De la bière forte discount de 7 degrés en canettes de 50 CL. Je peux en boire de 2 à 6 par jour.

J'ai pris 25 kg et ne fais plus de sport. Je suis en arrêt de travail depuis 20 mois pour dépression (qui n'est pas due à l'alcool mais à une gestion des cadres stupide).

Selon mon psychiatre, je ne suis pas alcoolique mais dépressif.

Ce qui est étrange, c'est que je n'ai pas de symptômes de manques physique tels que tremblement ou autre mais plutôt un raisonnement idiot ou je me fais des paris à moi même du type " aujourd'hui je ne vais pas boire " et la je ne vais pas arrêter d'y penser, cela va devenir obsessionnel. Un peu comme si on nous interdit de penser à un éléphant et automatiquement on le fera.

De 1 à 10 ma souffrance de manque se situe à 2 mais ce sont des pensées obsessionnelles qui disparaissent mystérieusement sur le chemin pour aller me procurer mon poison à la superette.

Je vide régulièrement mes bières dans le lavabo pour en racheter le lendemain....bref ridicule.

Je me lève tous les jours à 7 heure. Je bois pas le matin (ni même imaginer le faire, beurk) mais des fois vers 11 heures...."symbole d'apéro" et des fois vers 18 heures.... bref je n'ai pas d'horaire fixe.

Des fois je peux me limiter seul et des fois non. Je ne vais pas non plus jusqu'a perdre la mémoire ou tomber mais cela était déjà arrivé il y à deux ansrarement mais c'est déjà arrivé.

Lorsque je bois, je mange beaucoup et vomi directement... je ne saurais dire alors si lorsque je bois 6 canettes, la dose d'alcool dans mon corps correspond à 6 canettes vu mes vomissements.

Il est beau le cadre sup lol. Heureusement ma fille de 20 ans ne me juge pas trop...

Dans un mois et demi, je m'en vais quitter mon appartement. Je recommence ma vie à zéro. Ma compagne toxique est parti seule mais ce n'est pas un mal. J'ai fais une rupture conventionnelle et je change de région. Pendant 8 mois, je vais aller dans un lieu ou l'alcool n'est pas accepté et ou il n'existe pas non plus....Le plus curieux c'est que cela ne me fait pas peur... au contraire, il me tarde. Apres tout j'ai arrêté la cigarette il y a 2 ans. Je prévois de reprendre le sport et de me refaire une santé.

J'écris et témoigne sur ce forum parce que le matin, lorsque j'ai bu la veille, je me sens mal, je me sens comme une merde. Pas fier de ce que j'ai fais. Je dors mal et me réveille très tôt 4 ou 5 heure alors que normalement l'alcool fait dormir.

Lorsque je n'ai pas bu la veille, je me sens reposé et apaisé et je dors bien.

Je ne vais pas poser la question de savoir si je suis alcoolique. La réponse se trouve dans mes écrits. oui je suis alcoolique ou alcoolo dépendant et donc je ne suis pas en accord avec mon psy. Hier j'ai encore bu 6 canettes. Pourquoi? bonne question.... lorsqu'on est alcoolique toutes les excuses sont bonnes pour boire.

mais dans un mois et demi, je vais commencer une nouvelle vie. Construire un mur et laisser les ordures du passé derrière.

Alors je vais refaire ma présentation.

Bonjour à tous, je m'appelle Erik, J'ai 42 ans et je suis alcoolique mais je vais combattre ce poison.

Merci de m'avoir lu

8 RÉPONSES

Profil supprimé - 22/05/2015 à 18h00

salut erik

bienvenue a toi,

tu as fait plein de chose et pris conscience de beaucoup de chose aussi et tant mieux pour ta santé.

Je suis dubitative sur ce que ton psychiatre te dit, c'est étrange sa réponse. car même si tu n'as pas de dépendance physique il y as les obsession et c'est pas a prendre a la légère. Mais tu est conscient de ta conso c'est ce qui va t'aider a aller de l'avant.

tu veux partir pour laisser le passer derrière c'est a double tranchant car si tu n'as pas guerri tes blessure avant de partir, tu continuera a boire la ou tu ira alors prend soin de toi, et continue de te faire suivre par un psychologue ou psychotherapeute sur ton nouveaux lieu de vie, tu pourras également aller voir un CSAPA.

L'été arrive ça va être plussimple de reprendre soin de toi avec le sport et une alimentation équilibré, fait le plein de fruit et de légume pour les vitamines et minéraux.

Quand tu as des envies de boire, essaie de faire diversssion en sortant, appelle quelqu'un, bois un verre d'eau ou autre, vient sur le forum ou appelle sur le site.

biz

Profil supprimé - 22/05/2015 à 18h20

Coucou Clochette

J'ai bu mes dernières canettes hier. Rien pris aujourd'hui et pour l'instant je n'ai pas de soucis. Je verrais bien d'ici une semaine. La véritable question que je me pose après avoir parcouru le forum toute l'après-midi est la suivante :

Où commence l'alcoolisme ?

J'ai lu des témoignages de personnes avec certes de fortes consommations quotidiennes et d'autres ayant des consommations qui pour me laisser penser qu'autour de nous vivent beaucoup d'alcooliques mais qui se refusent de l'admettre.

Je te rassure, ce n'est pas une question métaphysique pour me donner une excuse d'aller me chercher des bières mais plutôt une constatation d'un fait réel.

Pour ma part c'est stop et je vais faire mon possible pour ne plus toucher de ce poison.

Motivation première : la perte de poids lol

Profil supprimé - 22/05/2015 à 20h26

salut

pour répondre à ta question c'est compliquer car le seuil de bascule est propre à chacun.

Je pense que pour toi tu es passé d'une conso à risque à une légère dépendance à cause de tes obsessions c'est le début de la dépendance psychologique et c'est la plus dure à combattre car pour le physique il faut une semaine en moyenne pour sevrer son corps.

C'est pourquoi il est important de se faire aider par des pros qui ont l'habitude.

ta motivation est bonne car il est vrai que c'est super calorique, et la prise de poids est très nocive pour la santé sur bien des plans.

comme on dit ici "un jour à la fois". et si tu tombes de cheval remonte en selle

biz

Profil supprimé - 23/05/2015 à 23h32

Bonsoir,

Voilà plusieurs jours que je consulte le forum et les articles. J'ai bientôt 32 ans et une expérience avec l'alcool, très conflictuelle, je suis alcoolique??? Oui comme j'étais anorexique, boulimique.... Une dépendance en remplaçant une autre....

Si je réagis aujourd'hui, c'est parce que je pense que oui l'alcoolisme n'est pas une maladie mais un moyen de réagir, de s'adapter à un environnement, un vécu, on fait ce qu'on peut avec ce que l'on a!

Facteur biologique, environnementale, culturelle, psychologique ... Chacun a tendance à pencher vers un produit, une activité qui sert d'échappatoire à un vécu pénible.

Ceci dû à un fonctionnement familial, sociétal, facile d'accès et non (à l'origine) mal vu.

J'ai lu un article fort intéressant sur ces notions de dépendances.

Il y a souvent des troubles de la personnalité sous-jacents à l'alcoolisme...

Dépression, personnalité borderline, dépendance...

Bravo à tous ceux qui essaient, merci d'être là, de soutenir, accompagner, sans jugements, chacun à une vie précieuse, qui que tu sois ta vie à autant de valeurs que celle d'un autre.

On oublie vite nos rêves, nos émotions pour se coller aux diktats d'une société qui ne veut que le pouvoir et non le savoir....

On grandit, on pense vivre mais on se ment...

Profil supprimé - 24/05/2015 à 00h13

Et pour ma part, ce qui m'a fait réagir c'est de voir ma fille grandir, qu'elle héritage lui donner? Quel bilan de ma vie vais-je avoir, la mort me semble si proche et si éloignée.

Être adulte me fait toujours peur et pourtant j'y suis, je trouve que souvent ils utilisent des faux semblants.... Je veux être mais je ne suis pas, une lutte perpétuelle à qui fait mieux!!!!

C'est mon ressenti, il est peut-être différent pour les autres.

Pour l'instant, je vis au jour le jour, mais consciente de devoir apprendre à vivre avant qu'il soit trop tard (Aragon) et apprendre à vivre

avec le passé, un enfer de maltraitance, d'abus , de brimades à l'école (quand vous êtes mal ça se voit et vous devenez le bouc émissaire), des placements de mes frères, d'une vie sans famille car trop destructrice...

J'ai rencontré mon conjoint un soir en boîte, personne ne pariez sur notre devenir mais 10 ans qu'on est ensemble et sans lui je ne serais pas là, une rencontre peut tout changer, il est pondéré, stable avec une famille qui tient la route, j'ai fait le bon choix car il me rappelle souvent qu'on a qu'un ticket , et qu'il n'y aura pas de deuxième tour!

En septembre, mon père est mort, je ne le voyais plus depuis 15 ans , j'ai découvert sa mort grâce à la tante de mon homme qui consulte les annonces nécrologiques régulièrement, je suis allé à l'enterrement avec lui , il n'y avait personne, à part le maire et une aide soignante, j'étais effondrée , je pensais ne rien ressentir pour lui alors que...

Il me manque, car oui il était pas un père conventionnel, mais il m'aimait à sa façon, dans les méandres de l'alcool et de son propre vécu, je regrette de ne pas avoir répondu à ses lettres quand ma fille est née, je les ai à peine lu, trop remplies de colères, maintenant je regrette....

Je devais aller le voir en octobre, pour les vacances de toussaint mais le destin en a décidé autrement!

Désolé ASCALON, et aux autres de raconter tout ça sur ton post, j'avais pas le courage d'en créer un, j'espère que tu sauras réagir et vivre, on se sent mieux sans tout ça, c'est vrai lutter contre l'alcool et toute forme de dépendance te rend fort , tu es fier de toi et te sens libre!!!!

on se regarde dans une glace sans mentir! Et si on rechute, tant pis, on y arrivera bientôt le temps de se trouver des béquilles plus solides et moins nocives!!!!

Tu parles de sport, le ressenti pendant et après est tout simplement inégalable , je fais moi même de la gymnastique artistique (reprise cette année après 15 ans d'arrêt et de rupture familiale), un vrai défi et ben je suis fière de constater que je suis pas si pourrie que ça! mdr Du coup je vais à la muscu 2 fois par semaine en plus.

Tiens nous au jus!

Merci à tous car point de jugement de valeurs sur ce forum!!!!

Profil supprimé - 26/05/2015 à 16h51

salut biloute

c'est un beau témoignage que tu nous offre, hésite pas à créer ton post, soit la bienvenue parmi nous

au plaisir

biz

Profil supprimé - 29/05/2015 à 07h41

Hier, je me suis saoulé. Pas seul comme je pouvais le faire avant mais lors d'une sortie. J'ai bu 7 bières forte entre midi et minuit ainsi que 2 bouteilles de vin aromatisé. J'ai été capable de stopper ma consommation. Je n'ai pas perdu le contrôle de moi même. J'ai stoppé lorsque je me suis rendu compte que je commençais à zozoter. Je n'avais rien bu depuis plusieurs jours et ne souffrais d'aucun manque. Alors pourquoi je me sens merdique en me levant ce matin? des tas de gens se prennent des cuites....alors pourquoi je me sens coupable?

Profil supprimé - 29/05/2015 à 11h07

salut ascalon

Je pense que c'est lié au fait qu tu es en combat avec toi même entre le démon qui te dit "vas y boit" et le petit ange qui te dit "stop".

tu t'es laissé convaincre par le petit diable alors la matin ta conscience te fait comprendre que c'est pas bien, il faut stopper l'alcool.

mais c'est difficile et long. on passe par là

voilà