

DÉBUT DE SEVRAGE ET J'ESPÈRE LE BON

Par **Profil supprimé** Posté le 03/10/2015 à 20h23

Bonjour,

je suis marié depuis 9 ans, une fille de 5 ans et un garçon de 2 ans.

Depuis 3 ans je suis à mon compte et travaille seul dans mon atelier. C'est à partir de là que j'ai commencé à consommer seul, la journée...au début un petit whisky le matin, puis au fil du temps 1, 2, 3 etc verres. le jeudi et le vendredi souvent car ma femme est absente.

je me suis toujours dit que le soir quand elle rentrait l'effet sera tassé et qu'elle ne verrait rien.

Bien sûr que non. le problème c'est que certaines fois au moindre truc je parlais dans un délire d'insultes verbales stériles, du fait que le lendemain impossible de savoir pourquoi je lui ait sorti ces choses...

j'ai mis 1 an et demi à comprendre que j'avais une grosse dépendance à l'alcool, le jour où à la crèche on m'a refusé de récupérer mes enfants.

quelle honte

Ma femme, très patiente car la pauvre elle subit cette maladie de plein fouet, m'a conseillé de consulter... chose faite à un centre qui m'orienté vers une psy

après quelques séances et un traitement Aotal, ça allait mieux

et puis rechute et la orientation vers le csapa, mis sous Revia en attendant une hospi de jour en juin dernier

sortant de l'hopi de jour je me sentais super bien, nickel, ma femme a retrouvé le sourire jusqu'à 2 semaines après où lors d'une soirée j'étais minable: quelle déception pour ma femme et pour moi aussi

on décide de partir en vacances, la ça va, je lui demande de remettre ça bague, en rentrant on part sur une nouvelle base...

et devinez quoi, premier weekend aniv et la reminable, et avec toute la famille en plus!

je décide de m'auto-sevrer et paf samedi dernier je suis avec les enfants, il est 18h30, ma femme arrive vers 19h: je retrouve une demi bouteille dissimulée que j'avale en un quart d'heure... ma femme arrive je suis endormi, et mieux je l'insulte encore!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

donc là elle est partie avec les enfants, ce qui est somme toute normal

le problème c'est que du coup elle veut définitivement partir:

j'ai tellement eu honte que cette semaine j'ai fait médecin, csapa qui m'a mis sous Selincro, j'ai décidé d'arrêter mon travail pour retrouver un emploi classique

je veux me sevrer à tout prix, déjà 5 jours sans alcool!!! mon objectif est de ne jamais reboire, pour lui prouver que je peux, pour moi, pour mes enfants

je n'imagine pas vivre sans ces trois amours

voilà

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 06/10/2015 à 13h46

bonjour

8eme jour sans une goutte, je sens que ce coup ci c'est la bonne!

reste à resoudre les problemes de couple et la c'est pas gagné d'avance, seule reponse: il est trop tard. la je serai decu d'avoir fait ces efforts pour rien....

a+

Profil supprimé - 07/10/2015 à 12h53

Bonjour nosty,

bravo pour ces 8 jours!!! Ces efforts ne sont pas faits pour rien... tu ne te sens pas mieux depuis que tu ne bois plus? (sentiment de fierté, bien être physique et moral?)

Perso, j'ai arrêté de boire avec mon compagnon car je voulais lui apporter un soutien pour son sevrage... le truc c'est que j'étais persuadé que je n'avais pas de problème (le gros déni!) jusqu'au moment où je suis devenue agressive, irritable (4ème 5ème jour de sobriété) et là j'ai compris que je faisais cette démarche pour moi et moi seule!

Fais cette démarche pour toi avant tout, car ta santé en dépend et ta famille aussi...

Je suis fille d'alcoolique, mon père boit toujours et je n'ai pas de relation avec lui... J'imagine que tu aimes tes enfants avant tout donc non, ces efforts ne sont pas faits pour rien!! 😊

Je suis de tout coeur avec toi car tu te bats pour une noble cause, crois moi! Et surtout pense à toi, c'est une démarche qui va te recentrer sur toi même (tes réussites et tes échecs) mais faire face fait partie du chemin à parcourir!

Allez courage! et surtout un jour après l'autre!!

Profil supprimé - 07/10/2015 à 18h05

1er pas, tu reconnais que ça fait du mal à ton entourage, ce qui devrait entraîner ta seule motivation ! Pour moi, avant la bouteille était un détail, je n'étais pas mauvais à mon sens, d'ailleurs j'aurais bien aimé que ce soit fimer. Désormais, je n'ai plus de femme, enfant, boulot, maison, potes.... Ya que la bouteille et les souvenirs merdiques qui me remontent à la tête, vu que j'ai que ça à faire, tout seul. Donc, c'est pas compliqué, si c'était à refaire, je ferais l'inverse. C'est aujourd'hui que j'ai une vie de merde. On ne se rend pas compte des dégâts collatéraux. Le pire, c'est que j'aimerais reconstruire ma vie, mais j'ai trop honte du passé ! C'est dur, mais c'est pour te botter le cul. Tu as une femme patiente et 2 beaux enfants dont tu es fière, faut que ce soit réciproque ! Fait le pour eux et ils te le rendront x1000

Profil supprimé - 07/10/2015 à 21h16

bonsoir
9eme jour sans, je me sens comme un tigre, un vainqueur contre la bouteille!
je sens que je gagne la partie
le probleme est que ma femme ne veut plus me retrouver, ne veut plus m aimer....je l ai fait souffrir ce dont je suis conscient. j ai beau lui dire que celui qui l a fait souffrir est un autre apres etre alcoolisé, mais rien y fait
comment faire?
je cherche mais ne trouve pas.
merci pour vos soutients
franck

Profil supprimé - 08/10/2015 à 09h41

Bonjour Nosty,

Tu as bien raison de te battre, de belles raisons pour toi et ta famille.
Un jour à la fois apprécie, tu retrouveras ta vraie personnalité, ça te dopera accroche toi y autant que tu peux.
Visite chez ton psy et n'hésite pas à ouvrir les brèches qui sont sensibles, à mettre le doigt là où il faut définir pourquoi tu bois au risque de tout perdre. On a tous une raison.

J'espère sincèrement que tu sauras te nourrir de l'amour que tu portes aux tiens. C'est une chance précieuse.

Bon courage,

Profil supprimé - 08/10/2015 à 11h45

Bonjour nosty, je te souhaite bien du courage.

Si je peux me permettre , essayes déjà de résoudre ce problème d'alcool et ensuite celui de la relation avec ta femme.
Elle a surement besoin de souffler aussi, c'est usant une personne qui boit , qui déconne sans arrêt, elle est souvent égoïste, il n'y a qu'elle qui souffre, toujours une bonne raison pour se saouler et ainsi de suite.

Elle doit avoir perdu toute confiance en toi, laisses lui le temps de la réflexion et bien sur rien ne t'empêche toi aussi de préparer une vraie discussion entre adultes .

Moustic un posteur d'ici, a connu ce genre de soucis , lis un peu son fil de discussion et tu verras.

Bref il faut s'accrocher et perséverer dans ta démarche d'arrêter l'alcool, tu seras surpris des résultats, même ton entourage proche, famille, amis, seront heureux de ta métamorphose. Donc pour ta femme et tes enfants accroches toi et même si ta femme décide de partir, tu pourras recréer d'autres liens comme Moustic l'a fait.

J'ai mis à la porte mon ancienne femme après 15 ans de vie commune, car elle était alcoolique et m'avait entraîné sur ce chemin ... et oui c'est dingue maintenant je ne bois plus sauf cas particulier: le mariage de ma fille en juillet (3 verres) et là pour "fêter" (une seule bière au bord de la mer)mon emménagement dans ma nouvelle vie/région et j'ai trouvé un job aussi, prochain objectif ?
Me trouver une petite amie et j'ai 55 ans, il n'est jamais trop tard pour se prendre en main et remonter la pente crois moi !

Allez je vous souhaite à tous de réussir, un jour après l'autre hein ?!

Pat
