

MA DÉCISION D'ARRÊTER

Par **Profil supprimé** Posté le 22/12/2015 à 13h19

Bonjour à tous,

Je viens de m'inscrire sur ce forum, après la lecture de nombreux posts.

Je suis un consommateur quotidien, depuis 3 ou 4 ans, consommation plus faible avant, mais régulière.

Aujourd'hui, je suis en gros à 2 litres de whisky par semaine, 2 à 3 verres de vin à chaque repas quasiment.

La situation s'est un peu dégradé lors que j'ai eu il y a deux ans des soucis avec mon entreprise. Au fil du temps, j'ai un peu l'impression que la dépression s'est installé, qui est à l'origine de l'autre entre la dépression et l'alcool, je ne sais pas.

J'ai fais une première tentative d'arrêt la semaine dernière, j'ai tenu le midi, mais je me suis laché comme une m.... le soir.

Aujourd'hui, l'alcool a engendré (je pense) pas mal de problèmes digestifs, et intestinaux. Etant en période de fete, je ne veux pas imposer cela à ma famille, je ferais les examens qu'il faut en janvier.

Mon problème est que justement que nous sommes en période de fetes. Pour Noel, on reste à la maison avec ma femme et nos enfants, y aura un peu de vin à table, mais je vais tout faire pour liimiter la consommation. Ma femme voit ma consommation, elle consomme mais de façon beaucoup plus mesurée et raisonnée. Mais je ne pense pas qu'elle se rende compte de la situation. et comme beaucoup, par honte je n'ose pas en parler. Mon médecin m'en a parlé lors de ma dernière consultation, de manière détournée, sans insister mais en me faisant comprendre qu'un arrêt pendant 1 semaine serait pas mal, et que je me sentirais mieux (problème de nausées matinales avec des glaires).

Pour le nouvel an, ça va être plus compliqué, car nous faisons la fetes chez des amis, et que l'on a tous tendance (les hommes, les femmes reprennant la route) à boire un peu. Encore une fois, je vais essayer de me limiter, j'espère m'y tenir (je vais m'accrocher à une bouteille d'eau). Je ne sens pas capable, de peur de devoir me justifier de faire une abstinence totale pour cette soirée.

Merci de me dire ce que vous en pensez, et ce que vous feriez à ma place.

Je vous tiens au courant (ce midi, apéro au pulco limonade).

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 22/12/2015 à 23h17

Bonjour,

Déjà la prise de conscience qu'il y a un problème est un grand pas vers sa résolution.

Tu n'es plus un alcoolique qui s'ignore mais quia décidé d'appeler un chat un chat et de chercher des solutions pour sortir de cette situation.

Ton médecin ayant évoqué le problème, pourrais tu poussé un peu plus loin avec lui pour voir ce qu'il peut te proposer comme solutions.

C'est sur qu'il est difficile d'avouer son alcoolisme, même et peut être surtout, aux personnes qu'on aime.

J'ai eu ce même sentiment de honte et il m'a été difficile de le dire à ma mère et à mes enfants.

Pour rendre la révélation plus facile, j'ai attendu d'avoir commencer ma démarche de sevrage et leur ai dit, non pas que j'étais alcoolique, mais que j'étais allé voir un médecin pour m'aider à ne plus boire.

Je crois, pour moi en tout cas, qu'ainsi, je ne leur lançais pas un appel au secours, mais que je leur disais, ne vous inquiétez pas, je suis en guérison ou au moins suivi.

De toute façon, même si il n'en disent rein, ceux qui tiennent à vous ce rendent compte de beaucoup de choses, sans pour autant oser vous en parler.

Pour eux aussi, c'est difficile de dire à la personne qu'ils aiment de faire attention parce qu'il boit trop.

Bon courage pour les fêtes

Profil supprimé - 23/12/2015 à 09h46

Bonjour eldiablo,

Merci pour ton message.

J'y ai pensé de retourner voir mon médecin pour lui en parler franco, mais si c'est pour devenir dépendant de médicament et d'un psy, ça ne m'emballer pas top.

Mon but (à ce jour), est de pouvoir raisonner ma consommation, de plus être dépendant de l'alcool, mais d'en profiter à petite dose quand une occasion se présente. Après je me fait peut être un film, et que sauf abstinence totale, on est jamais guéri de l'alcool.

J'entame mon deuxième jour. J'ai un peu la tête dans le cul, mais je suis à moitié malade. Je me suis couché sans manger (et donc sans boire) tôt hier soir, j'avais mal au crane et la gerbe. Est ce lien ou un concours de circonstance ?

A bientôt

Profil supprimé - 05/12/2016 à 19h23

Bonjour,

Je reviens ici car forcément, je n'ai pas tenu bon, j'ai tout de suite repris.

Aujourd'hui je me décide. Dernière goutte hier soir (de toute façon y a plus de sky à la maison, et j'en ai pas acheté toute à l'heure).

J'ai eu pas mal de problème de santé, financier, cette année. Ce qui me préoccupe c'est mon foie. J'ai des mauvaise analyse de sang, on soupçonne une hépatite autoimmune, mais la biopsie pratiqué ne dit rien pour le moment. Est ce un signe pour que j'arrete dfinitivement les conneries..... Je vais essayer.

Je vous tiens au courant.

bba80909

Profil supprimé - 11/12/2016 à 10h09

salut, je vois juste ce post que tu as rafraichi , j'espère que tu vas trouver enfin les ressources pour éviter de replonger.

Si tu arrêtes de boire tu vas vite récupérer physiquement , l'excès d'alcool entraine notamment de l'hypertension, les maladies touchant le foie, le pancréas peuvent être dramatiques, il faut vraiment se prendre en main.

j'ai arrêté à 55 ans comme quoi rien n'est impossible malgré l'âge . La vie est belle et nous n'en avons qu'une seule !

Allez courage, je passe encore assez souvent ici même si je ne poste plus guère, à croire que mon ancienne vie n'a quasiment pas existé.
