

## MERCI À L'ALCOOL POUR CETTE TRISTESSE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 15/01/2016 à 08h09

Bonjour à tous,

Vous savez tous pourquoi je suis là, du moins le problème de basse. Comment beaucoup j'ai longtemps caché que j'ai été alcoolique, du moins refusé de me l'avouer. Sauf que l'alcool m'a rendu paresseux et maintenant vient de décider de stopper notre relation à cause de ça.

Elle en a marre de mon addiction et que je glande rien à la maison. Tout en rajoutant qu'elle n'a plus de sentiment pour moi. J'avoue être perdu car lors de notre dernière discussion, elle m'a dit juste avoir besoin de recul et que pour le moment l'avocat n'avait pas lieu d'être.

Sauf que le soir même elle avoue à sa meilleure amie qu'elle veut rompre (pour ma part je sais pas si il y a une différence dans la bouche d'une femme, mais moi ça veut tout dire et qu'elle ose pas me le dire encore).

Pour résumer je tourne en moyenne à 2 litres de bière par jour et parfois du vin aussi. En soirée je tourne à plus de 10/15 verres. Cela fait 10 ans que ça dure et que mon addiction augmente.

Il y a des matins où je me lève ou je me dis que je veux arrêter, je tiens trois jours et je me laisse tenter par une bière, puis 2... Puis d'autre matin où je bois une bière directement.

Je voulais arrêter depuis longtemps, mais là je crois ne plus avoir le choix, je pars dans l'espoir que ma femme m'excusera et qu'on pourra recommencer ensemble, mais j'ai peur aussi de tomber de haut si c'est fini pour de bon.

J'ai décidé de lui laisser un peu d'air en partant 3 semaines chez ma sœur (qui connaît la situation) et je veux tenir les 3 semaines sans boire.

Je ne sais pas si le faire seul est vraiment jouable. Je vais donc voir un médecin ce soir ou lundi (selon les disponibilités) et j'ai demandé à ma sœur d'être intransigeant avec moi et l'alcool.

Pour être franc je suis perdu et mal, très mal de ne pas avoir vu le mal arrivé malgré les relances de ma femme par rapport à mon addiction.

Cela fait déjà 24h00 sans alcool et je pars dans 2h loin de mes routines d'alcoolique.

Je ne sais pas si j'ai fait le bon choix de partir, mais je verrais bien.

est-il possible de s'en sortir en étant un consommateur occasionnel ? Car j'adore la bière, mais pas au prix de ma femme.

Merci de m'avoir lu.

### 21 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 15/01/2016 à 11h36**

Bonjour John,

Bravo pour ta décision, je pense que tu as vraiment fait le bon choix. Peut-être que partir quelque temps loin de tes habitudes seront un tremplin pour t'aider.

Je crois que tu devrais stopper NET et acheter de la bière sans alcool. Un verre d'alcool en amène toujours un autre.....et on replonge avant même de s'en rendre compte.

Tu devrais contacter le centre d'addictologie le plus proche de chez toi aussi pour comprendre tes comportements.

Bonne première journée

---

**Profil supprimé - 15/01/2016 à 15h43**

Bonjour,

J'ai essayé de contrôler ma consommation après 3 semaines d'abstinence et, patatras, je suis retombé !

Je crois que moins de 3% d'alcooliques dépendants y parviennent et j'en ferai pas parti !

J'essaye, seul, depuis 2 jours de ne plus boire ! C'est dur mais je veux y arriver ! Je veux y arriver et faire enfin le deuil de l'alcool !

Beaucoup d'autres témoignages indiquent que la vie est belle dans l'abstinence et que l'on peut se passer de l'alcool en famille ou en

soirées !!!  
Bon courage à toi!

---

**Profil supprimé - 15/01/2016 à 18h26**

Merci pour vos réponses.

En effet moins de 3% c'est faible, on va essayer de pas tenter le diable alors.

Pour le moment j'en suis presque à 48h00 sans alcool, mais le plus dur pour le moment est d'être loin de ma femme mais surtout d savoir si il y a un avenir avec elle, et la contrairement à mon addiction, je ne détiens pas les clefs.

J'aurais jamais penser que l'alcool m'aurait détruit ma vie comme ça.

Bref bon courage à vous tous, je vous tiendrais au courant de mon évolution.

---

**Profil supprimé - 16/01/2016 à 08h41**

Bonjour tout le monde,

La nuit fut dure je pense plus à l'absence de ma femme que de l'alcool.

J'aimerais savoir comment ça se passe pour les centres d addictologie. Est ce gratuit ? Faut il prendre rdv ? Peuvent ils prescrire des médocs ( j'aimerais pas en arriver là de peur d'être accro aux cachetons).

En fait que font ils concrètement ?

Ps : je suis à 60h40 sans alcool bientôt un record.

---

**Profil supprimé - 18/01/2016 à 17h09**

Bon ben voilà avec ma femme c'est officiel, la procédure va être lancée quand je reviens de mon sevrage.

Bref, le point important est que j'ai pas bu une goutte depuis mercredi soir dernier et j'en ai aucune envie ni même de manque.

Bon courage à tous.

---

**Profil supprimé - 18/01/2016 à 19h17**

Concernant le pourcentage d'alcoolique dépendant qui parviennent à boire seulement de temps en temps, c'est pas si simple. Déjà c'est pas tout le monde qui est dépendant, l'alcool étant nettement moins addictif que le tabac, l'héroïne, la cocaïne. Bon je dis pas que c'est bon pour la santé, mais bon. Il y a des articles intéressants sur le net, à ce sujet. Tapez les mots clefs "L'alcool n'est pas une maladie" ou bien " le dogme de l'abstinence" et vous y trouverez l'avis d'addictologues réputés.

En tous les cas d'après moi une période d'abstinence ne peut faire que du bien. Ca peut remettre les pendules à l'heure. Je pense qu'à l'issue de cette période, certains pourront reboire, à condition de se poser des limites très claires. D'autres ne pourront pas.

---

**Profil supprimé - 19/01/2016 à 10h29**

salut john, félicitation pour chaque jour de gagné !! Je suis désolé pour ta femme , cela doit etre d'autant plus dure de ne pas céder face a l'appel de l'alcool.

Et puis dis toi que ce n'est que le debut de votre separation, rien n'est jamai trop tard !!

Surtout quand elle verra le nouvel homme que tu es devenu si tu en fini avec l'alcool.

Franchement si j'étais vous je ne me rassurerai pas avec des chiffres (dont on ignore la teneur).

Dites vous juste que vous le pouvez comme tant d'autres avant vous !! C'est très dur mais la satisfaction d'être indépendant de l'alcool l'est encore plus. Et puis on a rien sans rien, c'est une lutte contre soi meme et personne n'a dit que ce sera facile.

Pour les centre d'addictologie, oui c'est gratuit. Tu trouveras sur ce site, le centre le plus proche de chez toi.

a+++

---

**Profil supprimé - 19/01/2016 à 12h12**

Merci pour vos réponses.

Quand à ma femme, elle est plus que révoltée, à envoyé le préavis et commencée les cartons, donc d'un point de vue objectif je pense bien que c'est mort, même si j'ai envie d'espérer le contraire.

Mais à contrario, malgré la situation j'entame mon 6eme jour et tjr pas d'envie d'alcool.

A voir par la suite. Je rentre chez moi dans 2 semaines, je ferais le point avec elle à ce moment là, même si en attendant c'est très dur. Je sais pas si je dois lui envoyé des messages pour prendre des nouvelles ou pas, afin de créer un manque même si elle m'a dit que pour elle c'était fini et qu'elle ferait pas marche arrière.

---

**Profil supprimé - 19/01/2016 à 18h32**

c'est votre histoire Johnjohn ...personne mieux que vous savez ce que vous devez faire avec votre compagne. Ce que je peux dire c'est qu'il n'est jamais trop tard, je crois et vous pouvez toujours en profiter pour la séduire de nouveau, vous l'avez déjà fait

---

**Profil supprimé - 20/01/2016 à 10h49**

Merci pour votre réponse.

Le divorce va être enclenché dans 2 semaines et c'est mieux ainsi.

On verra ce que l'avenir nous réserve. Pour le moment je vais vivre un peu pour moi.

Sinon par rapport à l'alcool j'ai fais un test hier, après 6jours sans alcool. J'ai pris une petite bière. J'ai mis 45min à la boire (une 25cl).

Et pas eu besoin d'en reprendre une. On va tester samedi soir de nouveau lors d'un repas, si j'arrive à contrôler comme ça ça sera parfait. Si je sens que j'arrive pas à m'arrêter à un verre, ça sera l'arrêt total.

Bonne chance à tous, et merci pour votre soutiens.

---

**Profil supprimé - 20/01/2016 à 12h50**

attention à cette bière ou ce verre...le temps n'est pas linéaire et ce qui est aujourd'hui ne sera peut être pas demain. gardez tout en tête

---

**Profil supprimé - 20/01/2016 à 16h35**

Merci de votre préoccupation.

Mais je ne suis pas seul et surveiller donc ça aide aussi 😊.

---

**Profil supprimé - 20/01/2016 à 19h22**

Johnjohn,

Je pense qu'il est possible de devenir consommateur occasionnel. Mais ce n'est pas facile pour autant. Une période d'abstinence de plusieurs semaines ou mois peut permettre de remettre les pendules à l'heure. Et après, il faut se mettre des limites très claires. Pour moi c'est " ne pas boire seule". C'est ce que j'ai fait, et ça dure depuis 6 mois.

---

**Moderateur - 03/02/2016 à 15h59**

Bonjour johnjohn,

Bravo pour vos progrès. Tenez-vous toujours le coup ?

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 03/02/2016 à 21h27**

Bonsoir johnjohn . Quand on tente le tout pour le tout , n'y a t il pas des solutions intermédiaires ? Intermédiaires , c'est à dire une médiation , un conseiller familial ; le temps de prendre du recul ? Le temps que ce lâcher prise , s'apaise ? Ne faut il pas donner du temps au temps ? Et cet état , qui durait n'était il pas un état de questionnement permanent ? Là , une décision est en cours ou a été prise , qui est une solution positive , et une porte qui s'ouvre ? Le temps d'une médiation , d'un tampon ; qui a un recul objectif ; pour vous qui aviez perdu ce sens objectif , ne peut il être le moment de se faire aider , par un lien neutre qui a ce sens objectif ? Vous vous posez les bonnes questions , c'est courageux , la lucidité est toujours courageuse , et positive ; on a jamais rien sans rien . Un médiateur ou quelqu'un qui puisse épauler et trouver un argument objectif , apaisant et dédramatisant ; le temps que le plus dur passe , car vous êtes dans le moment le plus difficile est un signe que vous pourrez peut être y arriver . Je vous encourage à garder cette bonne volonté , pour que vous y arriviez . Bon courage , rien n'est jamais perdu .

---

**Profil supprimé - 04/02/2016 à 20h48**

Bonsoir.

Au risque de choquer, je suis d'accord avec zabethm lorsque cette personne déclare :

"l'alcool étant nettement moins addictif que le tabac, l'héroïne, la cocaïne. Bon je dis pas que c'est bon pour la santé, mais bon. Il y a des articles intéressants sur le net, à ce sujet. Tapez les mots clefs "L'alcool n'est pas une maladie" ou bien " le dogme de l'abstinence" et vous y trouverez l'avis d'addictologues réputés."

---

J'étais un gros fumeur et j'ai arrêté il y a 18 mois, cela à était très très compliqué, il m'a fallu presque 12 mois pour m'en sortir définitivement.

C'est relativement facile d'arrêter de boire, voici ce que j'ai trouvé sur un autre site concernant les symptômes du sevrage :

Les symptômes ne sont pas dangereux en soi et disparaissent habituellement au bout de 7 à 10 jours d'abstinence. Après 24 heures, les symptômes de sevrage atteignent un pic et, après trois jours, le pire est passé. Cependant, les idées noires et l'insomnie peuvent persister pendant plusieurs semaines.

Effectivement, j'ai constaté que les chiffres de 24 heures, trois et dix jours sont exacte, pour les avoir expérimentés.

En fait, il faut de la volonté pour ne pas boire le premier verre car c'est lui qui va entrainer tous les autres.

Le problème vient surtout du premier verre, c'est lui qui va entrainer tous les autres. Si vous voyez que ce premier verre est systématiquement suivi d'autres, ne cherchez pas à diminuer la consommation. Ils faut devenir simplement abstinent, c'est beaucoup plus facile à gérer.

Je le répète, je ne veux surtout choquer personne. Je fais simplement par de mon vécu.

---

**Moderateur - 05/02/2016 à 12h22**

Bonjour Crow,

Tout simplement chacun est différent. Comme vous le dites bien vous parlez de votre vécu. Pour d'autres personnes cela se passe autrement que pour vous et par exemple certains arrivent à arrêter la cigarette assez facilement et avec les plus grandes difficultés l'alcool.

A Alcool info service nous ne défendons pas de "dogmes" justement parce que nous traitons avec chacun et que chacun est différent. Il peut y avoir certaines raisons pour remettre en cause le "dogme" de l'abstinence ou pour vouloir considérer que "l'alcool n'est pas une maladie". Pourtant, pour d'autres le sevrage puis l'abstinence, le concept d'alcool comme maladie sont essentiels pour réussir à ne plus boire !! Il serait probablement plus juste de dire que nous sommes devant une situation protéiforme et que chacun trouvera plus son compte avec une vision des choses plutôt qu'une autre. Ceci notamment parce qu'il existe non pas une seule dépendance à l'alcool mais au contraire plusieurs profils de dépendance.

Ce que je peux moins vous laisser dire c'est que les symptômes de l'arrêt ne sont pas dangereux en soi. Pour certaines personnes c'est totalement faux et très dangereux !! Le sevrage brutal de l'alcool chez un alcoolique dépendant physique peut provoquer un "delirium tremens" qui, s'il n'est pas traité, peut être mortel. D'où la recommandation suivante : lorsqu'on se sèvre de l'alcool il vaut toujours mieux le faire sous contrôle d'un médecin ou après en avoir consulté un. La plupart des gens n'auront pas de symptômes dangereux mais une minorité si.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 05/02/2016 à 12h40**

Bien sur, je ne peux être que d'accord avec vous (J'y est repensé ensuite mais il était trop tard pour je puisse modifier mon message). Je voulais simplement dire que cela ne s'adresse que pour des gens qui ne sont pas alcoolo dépendant). Cela ne s'adresse que pour des gens qui ont un "leger problème". Mais rien ne vaut BIEN SUR de consulter des spécialistes pour avoir toute l'aide nécessaire.

---

**Moderateur - 05/02/2016 à 13h57**

La précision est importante en effet ! Nous sommes d'accord alors 😊

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 06/02/2016 à 12h43**

A la lecture de votre message, modérateur j'ai le sentiment de comprendre pas de chose sur votre rôle de modération. Mais peut-être que je me trompe.

---

**Profil supprimé - 16/02/2016 à 17h21**

Mes informations viennent de cette page, et je trouve que c'est assez bien resumé : <http://www.aide-alcool.be/symptomes-de-sevrage>