

## J'AI RECONNU MON ALCOOLISME

---

Par **Profil supprimé** Posté le 08/07/2016 à 22h02

Cadre financier, j'ai quitté ma femme et mes deux grands enfants. Vivant seul, j'ai commencé à boire depuis trois ans, persuadé de maîtriser ma consommation.

Je suis passé à une bouteille tous les soirs. En changeant de magasin à chaque fois. J'ai fini par amener ma bouteille au bureau.

Refusant de voir que mes collègues constatait mon état.

Aujourd'hui, j'ai fini par être convoqué par ma hiérarchie qui m'a reproché la baisse de qualité de mon travail et mon comportement.

Je me sens chaque jour plus minable. L'alcool rend dissimulateur. On se ment à soi même en croyant que personne ne s'aperçoit de rien. Je n'ai plus beaucoup d'estime pour moi même. C'est ma première journée sans alcool et je ne suis pas sûr de filer chez l'épicier à la première heure.

### 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 12/07/2016 à 11h53**

Bonjour à toi,

J'étais dans le même cas que toi il y a maintenant un an de cela. A la différence que je suis encore avec ma femme et mes enfants. Mais pour le travail c'était aussi devenu compliqué pour moi avec convocation par ma hiérarchie ou je leur ai avoué que j'étais malade alcoolique et franchement ça c'est bien passé. J'avais déjà entamé des démarches quand je l'ai annoncé à mon employeur mais le jour où je leur ai dit ça été un soulagement pour moi et là j'ai vraiment pris les choses en main. J'ai demandé à mon médecin traitant de contacter un addictologue car je ne savais pas qui appeler et après j'ai opter pour une abstinence totale suite à une hospitalisation.

Aujourd'hui je vais bien ça fait un an que je suis abstinente et j'ai repris le contrôle de ma vie. Franchement va te faire aider il doit y avoir un CSAPA pas très loin de chez toi et ils pourront t'aider à réduire ou mettre en place des choses si tu décides d'une abstinence mais tu verras c'est tellement mieux sans alcool.

Courage à toi.

---

**Profil supprimé - 12/07/2016 à 19h36**

Merci.

Quatre jours sans boire aujourd'hui et je me sens mieux physiquement.

Moralement c'est pas encore ça.

Bravo à toi. Continue.

---