

JE N'ARRIVE PAS À ARRÊTER

Par **Profil supprimé** Posté le 18/09/2016 à 13h40

Bonjour,

J'ai le trentaine, Je bois depuis dix ans. Me consommation est maintenant de deux bouteilles de vin chaque soir. Je suis sous baclofène depuis presque deux ans (180 mg) mais ça ne fonctionne plus. J'ai une compagne avec qui j'ai rompu et qui ne veut ni quitter mon domicile, ni me laisser partir en cure car elle ne supporte pas de ne pas être avec moi. Le soir je vais sur des sites de chat bourré, et le matin je ne sais même plus ce que j'ai raconté. J'espère ne pas avoir dit des mauvaises choses. Je vais aussi sur des sites de rencontres, même si je ne fais que discuter, sans jamais concrétiser la rencontre. Je n'ai plus de vie sociale autre que le boulot, boulot que je commence à avoir peur de perdre si quelqu'un se rend compte que je pue le vin le matin. Quand je rentre chez moi, mon ex m'engueule, hurle me fait tous les reproches du monde. Et moi pour fuir je picole. Je suis au bout du rouleau, des fois j'ai envie de me foutre en l'air. Je me dégoûte et me fais pitié. Jamais j'aurais pensé devenir une telle loque. Je sais que mon histoire n'est pas intéressante, c'est juste une bouteille à la mer, j'ai besoin de vider mon sac.

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 19/09/2016 à 10h38

Bonjour "Tocard",

Je ne suis pas forcément expert mais je ne pense pas que de vous flageller va vous aider à vous en sortir. Commencez par changer de pseudo pour quelque chose d'un peu plus respectueux disons. Je vous invite à questionner cette notion de respect, il semble que votre ex-compagne ne vous respecte pas. Vous méritez le respect, comme tout le monde et même si vous n'en êtes pas convaincu pour le moment. Dans la même idée, ces 2 bouteilles de vin sont pour vous une manière de vous infliger quelque chose, je ne sais pas ce que vous pensez avoir fait pour mériter de ne pas vous respecter ainsi mais m'est avis que c'est une punition un peu forte.

Pour vous répondre pleinement, personne ne se voit devenir alcoolique, c'est comme la cigarette et les autres drogues, cela se fait petit à petit. Donc de ce côté là pas de honte non plus, l'alcool est une drogue qu'on nous vend parce que ça rapporte plus que le coût des dégâts qu'elle occasionne.

Vous êtes dans un enfermement, avec votre boulot, votre ex et votre vin. Pensez-vous pouvoir échanger le prix d'une bouteille de vin contre une sortie? Par exemple aller au cinéma et ne boire qu'une bouteille dans un premier temps. Votre bouteille est votre évasion, mais il y a d'autres sources d'évasion.

Je ne peux que vous conseiller de faire appel à un suivi professionnel, la personne vous donnera des conseils adaptés à votre vie et votre fonctionnement.

Vous pouvez y arriver, déjà de venir jeter "une bouteille à la mer" c'est une première action, sûrement une première bonne action! Courage

Profil supprimé - 19/09/2016 à 11h06

Bonjour "pas tocard"

Si j'ai bien compris, tu bois 2 bouteilles par soir, donc, à disons 13°, cela fait à peu près 200gr d'alcool pur par jour; cela n'est pas encore une dose mortifère et tu dois pouvoir techniquement revenir en arrière. Le problème est que tu n'as pas que cela de difficile à gérer. Ta femme et l'alcool étant partiellement liés, il est nécessaire que tu affrontes et règle les deux affaires en même temps; oui, je sais, c'est facile à dire, mais, vu de l'extérieur, je ne vois pas d'autres solutions. Tu as 30 ans!!! cela ne changera que si tu le veux vraiment mais en te faisant aider car tout seul... il y a des soins d'alcoologue en ambulatoire (et non en milieu fermé) très efficaces ainsi que des accompagnements psychologiques. J'ai vécu à peu près ton schéma et je comprends donc ta souffrance.

Bien à toi.

Jacques
