

HELP !

Par **Profil supprimé** Posté le 23/09/2016 à 09h22

Bonjour,
Je viens de parcourir quelques témoignages et je m'aperçois que moi aussi je devrais essayer de m'en sortir.
L'alcool et moi, ça commence à faire une longue histoire... pas bien drôle.
Jusqu'à mes 25 ans, je ne buvais rien d'alcoolisé, mais vraiment rien, jamais une goutte.
Puis un jour, j'ai fait la connaissance de ma femme qui est d'une famille très nombreuse avec beaucoup de réunions à l'occasion d'anniversaires très fréquents.
J'ai pris mon premier verre...de Whisky... et j'ai été malade de suite. Je suis allé m'allonger et tout tournait autour de moi. J'ai eu l'impression d'avoir passé pour un faible et de ne pas être très sociable. C'est vrai quoi, aller s'allonger dès le premier verre ! Ça ne se fait pas !

J'ai donc commencé à essayer de devenir 'sociable' et ma consommation d'alcool me devenait plus facilement supportable avec le temps. 1 puis 2 puis 3 verres...

Aujourd'hui, c'est bon, je tiens bien.
J'ai 57 ans et je vide tout seul ma bouteille de whisky en 2 jours et je ne ressens plus le besoin de m'allonger, ça ne tourne plus.
Sauf que si je compte bien 1 litre/2jrs ça fait environ 183 litres/an de whisky et je ne parle pas du verre de vin à table.
Ma femme m'a interpellée plusieurs fois sur ma consommation et ma mise en garde sur le danger de boire autant.

Voilà, je suis alcoolique et je pense avoir besoin d'aide. Merci de m'avoir lu et de ne pas me juger sévèrement.

3 RÉPONSES

patricem - 23/09/2016 à 09h41

Bonjour,

vous jugez ? Pourquoi donc ? En dehors du fait que vous trouverez toujours quelqu'un ici qui était encore plus "sociable" que vous, on partage tous le même combat.

Plus sérieusement, cela fait une quantité sérieuse, depuis un certain temps :
- pour votre santé, c'est une bonne chose que vous vouliez arrêter ou modérer.
- si ce n'est déjà fait, un petit bilan de santé est peut-être indiqué (triglycérides, gamma, etc).
- et comment pensez-vous avancer ? Seul ? Avec l'aide d'un addictologue ?

Profil supprimé - 23/09/2016 à 10h45

Merci pour ce retour rapide, je pensais avoir jeté une bouteille à la mer (drôle d'image).
Je tente de me convaincre que je peux peut être y arriver seul.
Je viens de regarder le reportage "La vie après l'alcool" et je pense que je vais commencer par en parler avec mon médecin.
Aujourd'hui sera certainement ma première journée sans boire autre chose que de l'eau mais j'ai peur pour demain.

Je fais cette démarche alors que ma femme n'est pas là et je ne sais pas si je lui en parlerais. Je vais déjà prendre un rv avec mon médecin pour demain et ça me fera peut être tenir une journée de plus.
Le combat sera rude!

Profil supprimé - 23/09/2016 à 13h17

Bonjour Nenesse,

Je suis de l'avis de Patricem (que je salue d'ailleurs et remercie pour tous les conseils et soutiens que celui ci apporte).

Je le rejoins sur son conseil de consulter.
Personnellement, j'ai tenté de stopper seule.....C'est dur, tres dur, tres tres dur.... Apres un enieme verre, j'ai pris la decision de consulter mon généraliste, je lui ai tout laché, tout dit,tout raconté...ET il m'a écouté, rassuré, et surtout il n'a porté aucun regard malveillant sur moi....
J'ai commencé un "petit" traitement avec lui et aujourd'hui je suis sobre (pas depuis tres longtemps : 1 mois) ET je me sens bien (physiquement et moralement).
Tout cela pour te dire que oui fonce !!!! FONCE avec un pro de santé. Je ne peux que t'encourager à consulter un médecin.

J'espere que mon petit mot t'encouragera un petit peu dans la voie que tu sembles vouloir prendre.

@ tres vite
Chachou73
