

NOËL FOUTU BOURRÉ

Par **Profil supprimé** Posté le 25/12/2016 à 15h54

j'en ai trop marre j'ai honte encore j'ai loupé Noël j'étais bourré dans mon coin j'ai même pas vu mes enfants ouvrir les cadeaux très peu de souvenirs j'ai fait du mal j'ai embêté beaucoup de gens au téléphone et pour m'arrêter j'ai cassé le téléphone j'ai un gros problème je ne suis plus le même homme quand je bois

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 26/12/2016 à 09h50

Bonjour,

J'ai connu des Noël identiques. Tu consommes tous les jours ? As-tu consulté un médecin ?

Pour ma part, j'ai replongé il y a peu de temps et je me suis promis de ne rien consommer samedi et dimanche. J'ai accompli mon objectif.

Ce matin, je me suis réveillé très reposé, en forme et surtout sans tremblement.

J'ai arrêté 16 ans et replongé ensuite depuis 6 mois environ. Depuis que j'ai replongé, je perds petit à petit tout ce que j'ai reconstruit en 16 ans. L'argent que je dépense beaucoup, mon couple, mon boulot où j'accomplis les tâches partiellement, etc...

Je pense qu'il faut que tu essaies d'être abstinent et consulter un médecin pour t'aider.

Je peux te garantir que sans alcool la vie est vraiment meilleure.

Deux jours d'abstinence m'ont fait prendre conscience de beaucoup de choses.

Je sais que c'est très difficile mais cela vaut le coup crois-moi !!! L'alcool ne fera que détruire tout ce que tu possèdes. Tu penses que c'est un allié pour pallier tes soucis, tes problèmes... mais l'alcool t'enfoncé de jours en jours vers le bas...

Courage...

Profil supprimé - 26/12/2016 à 11h43

et bien oui je consomme tous les jours et je vois bien que je fini mal mais tous les jours ce diable se réveille en moi vers telle heure et non je n'ai pas consulté de médecin j'ai trop honte de moi-même! mais j'ai déjà réussi ou presque affaire du dimanche la journée sans boire. mais il y a 2 ans c'était pareil j'étais bourré aussi le Noël était foutu aussi. c'est de plus en plus dur de faire voir ça à sa famille ses enfants car je ne suis plus le même homme je dis des choses que je ne pense pas que je ne veux pas dire que je ne dirais pas si je suis net

patricem - 26/12/2016 à 15h30

Bonjour,

C'est très difficile d'en parler à un autre. Mais les médecins sont en général très compréhensif et ne jugent pas (il y a toujours des imbéciles, cela dit).

Il y a au moins deux raisons de voir un médecin:

- si vous buvez tous les jours depuis longtemps, votre santé est à risque. Mieux vaut voir tout de suite les problèmes et les gérer plutôt que de les découvrir trop tard.
- arrêter est une chose difficile. Mais c'est encore plus difficile sans aide. Un médecin peut vous donner accès à des antidépresseurs pour soulager le manque, des somnifères pour arriver à dormir les premières nuits, vous proposer un programme d'arrêt (d'un coup, c'est parfois trop brutal), vous suivre.

La dernière fois que j'ai arrêté (eh oui, rechutes, tout cela), cela m'a bien aidé pour franchir l'étape.

Et comme le disait stephane56, cela en vaut la peine : tous les moments que vous pourrez partager avec vos proches en valent le combat.

Courage

Profil supprimé - 26/12/2016 à 17h55

Je te conseille d'aller aux réunions tel que les Alcooliques Anonymes. Personne ne te jugera...

Moi, je me sentais bien seul à me cacher, mentir, boire en fourbe et en allant aux AA, je me suis rendu compte que je n'étais pas le seul à souffrir de cette putain de maladie.

J'ai été abstinent 16 ans et franchement comment l'abstinence c'est bien !!!! C'est très difficile mais on peut y arriver.

Deux jours d'abstinence mais je continue... Bon courage.

Profil supprimé - 27/12/2016 à 11h49

merci Stéphane56 et Patricem pour ces message ça fait toujours du bien de voir qu'on est pas tout seul dans le même cas

Profil supprimé - 27/12/2016 à 13h36

Nicolas,

Inutile de te dire que ce que tu as vécu ce week-end, je l'ai vécu des années. Et pas que à Noël.

Le fait que tu viennes déjà ici en parler, reconnaître que tu as un problème et l'accepter constitue un élément très important.

Au-delà du comportement (celui de boire), l'alcool créé un tel déséquilibre physiologique et chimique dans ton corps et ton cerveau qu'arrêter seul avec toute la bonne volonté du monde représenterait peut-être une des choses les plus difficiles à faire.

Comme d'autres l'ont dit plus haut, un des premiers contacts à prendre est un médecin. Pas forcément ton médecin traitant si tu as honte. Se faire écouter et entendre afin qu'on te propose les solutions les plus adaptées à ton contexte et ton problème.

Tu prends conscience ici que tu n'es pas seul face à cette drogue...

Et souviens-toi que tu as fait le plus important : reconnaître que tu as un problème. Maintenant il faut profiter de cette dynamique pour passer à l'étape suivante.

Alors que certains te diront que ce n'est pas la bonne période pour commencer à arrêter (à cause des fêtes), moi je dirais qu'il n'y a JAMAIS de bonne période pour commencer quoique ce soit. Il n'y a que des limites qu'on se fixe. Et là, derrière ton message en forme d'appel au secours, il y a une force qui te pousse à faire sauter toutes ces limites.

De l'autre côté de la barrière se trouve la vie, la vraie : la lucidité, des épreuves, la joie, la tristesse, des victoires, des mots qu'on dit avec sincérité et honnêteté, de l'amour.

Alors fonce. N'hésite plus une seule seconde. Visualise vraiment qui tu veux être pour toi-même, et qui tu veux être pour les autres dans la vie.
