

## JE SUIS FATIGUÉ

---

Par **Profil supprimé** Posté le 01/01/2017 à 17h22

Bonjour ou bonsoir et Bonne année 2017 Hier soir pour la première fois en 23 ans j'ai passé le réveillon tous seul avec 1 Bière forte 11 6 et deux bouteilles de vins j'étais invité a 1 soirée mais j'ai décliné parce je savais pertinemment dans quel état j'allais finir c'est 1 jour comme les autres pour moi vu que bois tous les jours quand je dis a mes proches que suis alcoolique ils rigolent alors tout les soirs je picole pour me calmer l'alcool pour moi est devenu 1 médicament j'ai honte quand je lève le matin la première que je me demande est ce qu'il reste des bière dans frigo? j'ai ai parlé a mon médecin il m'avais prescrit du selincro mais je n'ai supporté l'année dernière j'ai tenu 97 jours il m'a fallu 1 verre pour rebasculé je vais retenté jusqu'à ce que j'y arrive cela fais 4 ans que j'ai arrêté la cigarette et je sais que si j'en touche 1 ce sera fini et aujourd'hui je sais que l'alcool est pareil voir pire 1poison qui m'enfonce 1 peu plus chaque jours aujourd'hui il me reste des bières dans frigo et dans peut de temps oui je suis alcoolique voila je suis fatigué de mes conneries ça m'a fais du bien d'écrire ces quelques lignes.

## 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 02/01/2017 à 14h01

Bonjour et meilleurs vœux pour cette nouvelle année que j'espère "abstinente" pour toi. Des réveillons en solitaire avec comme seul compagne la bouteille de vin, j'en ai moi aussi connus beaucoup : refus des invitations par peur de ne pouvoir consommer "ma dose" quotidienne d'alcool. La consommation excessive exclut, isole, et surtout ne résout rien ... une fois désenivré les problèmes sont toujours présents.

Je suis désormais abstinent depuis 23 jours suite à une prise de conscience liée à un contrôle d'alcoolémie au volant de mon véhicule de fonction qui a bien failli me couter mon travail. Les premiers jours de sevrage passés avec bien sûr leurs désagréments (sueurs nocturnes, tremblements, irritabilité, ...pendant 3/4 jours) les bienfaits de l'arrêt de la consommation apparaissent. Le visage retrouve sa fermeté, les yeux dégonflent, les matins sont de nouveau apaisés. Le plus difficile pour moi a été de combler "le vide" laissé par l'alcool, réorganiser ma journée sans avoir à chercher comment se procurer le produit en cachette de ma conjointe et pouvoir le consommer tranquillement puis "cuver" doucement en attendant la fin de la journée. Cela en fait des heures libérées, à jeun, à utiliser autrement sans ressasser les idées noires.

Mais cela en vaut vraiment la peine...

Avec l'aide de personnes spécialisées et à l'écoute je suis sûr que tu peux y arriver. Moi c'est l'ANPAA qui me soutient.

Bon courage.

---

**Profil supprimé** - 02/01/2017 à 21h34

merci pour ce message de soutien aujourd'hui je suis rester sobre ça faisais 3 semaines que ça ne m'étais arrivé mais je suis pas bien hyper tendu et colérique mais bon on dis 1 jour a la fois on verra demain ou pas.

---