

JE ME LANCE

Par **Profil supprimé** Posté le 26/01/2017 à 10h07

Alors voilà, hier j'ai décidé de prendre une journée pour réfléchir et prendre du recul, ce qui je crois a été une très bonne chose. Je voulais comprendre ce qui m'arrivait et tenter d'en connaître les raisons. J'ai passé en revue les 20 dernières années de ma vie en regardant des photos et en fouillant dans ma mémoire pour savoir comment l'alcool est entré dans ma vie. Comme beaucoup de monde j'ai commencé à consommer de l'alcool en soirée entre amis ou lors des repas de famille, rien de particulier si ce n'est une familiarisation lente et insidieuse avec le « produit » et ses effets. J'ai découvert de façon limpide que ma consommation d'alcool est devenue excessive lors de périodes difficiles, un divorce très violent dans mon entourage, la dépression d'un collègue, lors de ces périodes pourtant, je pensais être fort mentalement et ne pas être touché, c'est tout le contraire qui s'est passé et l'alcool a été un exutoire et surtout une façon d'oublier momentanément les soucis. Le gros problème c'est que quand les soucis disparaissent, l'alcool reste. Au début, des apéros le week-end, puis la semaine, puis tous les jours, un verre, deux verres, trois, quatre, trop... Heureusement pour moi, le cadre familial me limite dans mes excès sinon ça serait n'importe quoi.

Aujourd'hui j'ai franchi un nouveau cap avec une consommation quotidienne, je bois jusqu'à l'ivresse en « contrôlant » presque toujours mes limites pour que ça ne se remarque pas trop (je pense) et que le réveil ne soit pas trop difficile, je pense que c'est encore pire car les effets négatifs de l'alcool sont limités.

J'en ai pourtant ras le bol d'être dépendant, de faire semblant, de grossir, d'avoir honte de ça. La honte amène un sentiment de déprime, je me suis posé la question à un moment de savoir si le vrai problème n'était pas une dépression mais je pense que tout est lié, je vais commencer par arrêter l'alcool et on verra....

J'ai parcouru le forum et me suis retrouvé dans beaucoup de témoignages, je remercie au passage leurs auteurs car cela m'aide beaucoup dans ma décision.

J'ai déjà réussi à arrêter une fois pendant 15 jours en pensant pouvoir reprendre une consommation « normale », raté, en quelques jours les mauvaises habitudes ont repris.

Je suis donc décidé à arrêter pour de bon même si je m'attends à ce que ça soit difficile, j'en ai la volonté et je sais que j'en suis capable, j'ai réussi à arrêter de fumer alors...

C'est le jour J, je me lance, j'ai supprimé tout l'alcool chez moi et ai décidé de ne plus en acheter.

Merci d'avance pour vos soutiens.

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 26/01/2017 à 16h39

Bonjour

Bravo pour cette sage décision!!! il est vrai que ce n'est pas simple d'arrêter. Mais pour un alcoolique c'est la meilleure solution. Car contrôler sa consommation nous est impossible. 1 verre c'est trop, 1000 pas assez... il faut " juste" éviter le premier verre. Ce poison est si puissant qu'il sera toujours dans nos pensées.

Je vous souhaite courage, sérénité et sagesse.

Profil supprimé - 26/01/2017 à 19h19

Bonjour Kedome (et bonjour Soyo)

Je me retrouve dans ce que vous avez décrit. Je vous souhaite courage et détermination.

Et moi aussi je me lance : c'est ici la toute première fois que je vais admettre devant quelqu'un que je suis alcoolique. Je bois tous les jours, et beaucoup trop. Minimum 5 ou 6 verres. Régulièrement une demi-bouteille de whisky (ça peut aller jusqu'aux 3/4).

Ce n'est pas l'alcool que j'aime. C'est l'ivresse.

En semaine je ne bois jamais la journée, en particulier jamais au déjeuner. Mais le week-end ça commence dès 11h30 / midi. Jusqu'au soir.

J'arrive aussi à ne pas boire lors des dîners de travail, parce que je ne veux pas risquer là de perdre le contrôle. Mais dans ce cas je bois en rentrant. Moins qu'un soir normal mais 2 ou 3 verres quand même.

Quand on a bu une demi bouteille de whisky, le matin au réveil, on est encore sous l'effet de l'alcool. Il m'arrive souvent d'en sentir encore les effets à 7h30 en arrivant au boulot.

Autre caractéristique de mon alcoolisme : mes proches m'en ont parlé et j'ai minimisé le problème naturellement. Comme tout le monde. Je pense qu'on fait ça par honte.

Bon le constat est là. Ça ne peut plus durer.

Je me suis inscrit ici aujourd'hui. J'ai envie de partager des expériences pour aider et être aidé. J'ai aussi des questions.

Faut-il arrêter brutalement ? J'ai lu que c'était dangereux.

Mais s'il faut un arrêt progressif, il faut se donner combien de temps ? En 1 semaine ? En 1 mois ? J'ai l'impression que plus je vais me

donner de temps, plus ce sera difficile avec des risques de replonger.

Merci à tous de vos réponses, conseils, remarques, etc !

Profil supprimé - 26/01/2017 à 20h00

Bienvenue Kedome.

C'est super d'être conscient de son problème comme vous l'êtes. Belle analyse.

Je me retrouve dans l'accoutumance, dans la consommation jusqu'à la limite du trop visible voire du dérapage incontrôlé, dans les tentatives d'arrêt avec reprise d'autant plus rapides...

Il y a chez chacun de nous un élément déclencheur dont nous sommes conscients ou pas. Souvent une pression à évacuer.

Il est également vrai que le spectre de la dépression rôde mais pour ma part je pense qu'une grande partie de mon stress et de mes angoisses était dû à l'alcool qui est particulièrement anxiogène. Près de 5 mois d'arrêt m'ont permis d'en évacuer pas mal.

Même si les débuts sont délicats à gérer il faut tenir bon car le meilleur reste à venir !

Courage !

Profil supprimé - 27/01/2017 à 11h06

Bonjour Benzinho.

Perso j'ai stoppé tout du jour au lendemain. A la clef une certaine nervosité et irritabilité, des nuits difficiles.

Ça passe relativement vite. Pour la nuit je prenais un léger benzo pour m'endormir sereinement, les premiers jours.

Si vous vous estimez capable d'arrêter progressivement pourquoi pas. Moi je savais que ce serait tout ou rien.

Le risque est réel pour des addictions profondes. Celui de faire un delirium tremens.

Si vous avez un doute votre médecin pourra sans nul doute vous conseiller.

Je vous conseille également de trouver une activité alternative pour occuper l'esprit : remplacer l'alcool par un soft si vous voulez maintenir le rituel de l'apéro, pratiquer une activité physique...

Courage. Ça en vaut la peine ! Une deuxième naissance en somme.

Profil supprimé - 27/01/2017 à 13h28

Bonjour IteMissaEst et Benzinho et merci pour vos réponses,

Le lancement est réussi en ce qui me concerne, j'ai réussi à stopper ma consommation et briser le rituel de l'apéro du soir. Bien sûr la partie n'est pas gagnée après 1 jour d'abstinence mais c'est un grand pas.

Il faut maintenant que je sois vigilant au jour le jour et SURTOUT aux événements particuliers comme les fêtes entre amis.

Benzinho, ma consommation était à peu près semblable à la tienne et je me retrouve dans votre témoignage, la façon d'arrêter appartient à chacun en fonction de son passé, de son quotidien et de sa motivation.

J'avais déjà passé quelques soirées à boire peu par la force des choses et n'avais pas ressenti de manque physique (tremblements,

etc...), c'est pourquoi j'ai opté pour l'arrêt total comme je l'avait fait avec la cigarette en ayant la même méthode : supprimer

volontairement ce qui me restait à la maison (destruction des dernières cigarettes et vidange de l'alcool dans l'évier), ça marque le coup !

Et ça vaut le coup, dès ce matin je ressens une forme nouvelle et une certaine fierté, la nuit a été plutôt bonne et j'ai eu l'impression de rêver à nouveau, en tout cas je me rappelle de bribes de rêves, chose qui avait disparue.

Merci et bon courage.
