

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ENVIE D'ARRÊTER ...

Par **Profil supprimé** Posté le 17/02/2017 à 09h58

Bonjour à tous je suis Gaëtan j'ai 27 ans et je bois presque pour ne pas dire quotidiennement à des quantités pas du tout raisonnable depuis que j'ai 17 ans .. Je suis cuisinier et depuis quelques moi je possède mon restaurant ce qui n'arrange rien à ma conso d'alcool vu que je dispose à porter de main de toute les boissons qui peu exister .. Hier encore j'ai bus ma première bière à midi et je n'ai pas arrêté de la journée jusqu'à rentrer cher moi à 22h ou la j'ai rebus encore un picon ensuite ma femme es aller ce coucher donc j'en ai profiter pour encore boire 3 autres picons avant enfin daller me coucher à mon tour .

Cela fais quelque mois que je sais que je suis alcoolo et que je veux men sortir mais je n'y arrive pas en 10 ans j'ai du réussir une fois à ne pas boire pendant 5jours et c'était il n'y a pas si longtemps que ça c'était l'an dernier .

A chaque grosse soirée je fini ivre mort soit à dormir sur la table soit à embêter mes amis . Et le lendemain je ne me souvient que de la moitier de ce qui c'est passer c'est tout le temps comme ca . Encore le moi dernier j'ai fais le bapteme de mon fils je me rappel jusqu'au plats principal ensuite plus rien je ne me rappel pas d'avoir ouvert les cadeau pas de la pièce monté ect... J'ai honte de moi et de mon comportement ...

Je décide enfin aujourd'hui à en parler ce n'es pas facile mais il faut passer par la .. Je suis en phase ou je me dit va voir ton médecin mais quelque chose me bloque encore ...

J'en ai marre de trembler comme une feuille morte . Marre aussi que quand je ne bois pas pendant 3 jour je suis exécrationne ont ne peu rien me dire je me braque tout de suite et marre de ne pas dormir la nuit ..

J'ai pas envie de fouttre ma vie en l'air alors stop

4 RÉPONSES

patricem - 17/02/2017 à 10h57

Bonjour,

En parler est un premier pas important.

N'hésitez pas à aller voir votre médecin. Il pourra vous aider à passer les premiers jours de sevrage (anxiolytiques, somnifères, etc).

Et passés les 3 ou 4 premiers jours, ces symptômes devraient commencer à disparaître.

Courage

Profil supprimé - 17/02/2017 à 11h13

Bonjour Gaëtan. Etre conscient de sa maladie est déjà un premier pas. Je ne bois pas quotidiennement mais au moins une fois par semaine, je suis ivre et si je n'avais pas ma femme qui ne boit jamais une goutte et mes enfants, je boirais tous les jours. Ce sentiment de honte et de malaise est important.

Que dit votre femme ? Vous reproche-t-elle de boire ? Boit-elle aussi ?

Et vos enfants ? En avez-vous parlé avec eux ?

Le plus difficile est de croire que personne ne vous voit. Cela m'arrive parfois et quand j'y pense j'ai honte car je sais que ma femme et mes enfants en sont conscients.

Courage. Le plus difficile est de commencer.

Je viens de créer sur le site mon profil et un programme de suivi. L'outil est super bien fait. J'espère que ça m'aidera. Essayez-le peut-être.

Vous travaillez dans la restauration et ça j'imagine que ça doit être difficile. Vos collègues peuvent-ils vous aider ? Avez-vous un ami proche parmi eux à qui vous confier ?

A bientôt

Tenez bon !!

Seb

Profil supprimé - 17/02/2017 à 12h56

Merci pour vos réponse . Ma femme es au courant elle me le reproche très souvent elle ne bois pas ou que très rarement . Tout mes proches savent que je bois mais pas à quel rythme . Je suis ivre plusieurs fois par semaine . Je me sent prêt à en parler avec quelqu' un ..

Je n'es pas de collègue je travail seul dans ma cuisine et il y a que ma soeur en salle nous sommes associés . Quand à mon fils il y que 5 mois et c'est pour lui que j'ai envie de me battre .

Profil supprimé - 18/02/2017 à 20h13

Salut Gaëtan,c'est déjà bien de l'admettre et de vouloir faire quelque chose,moi j'en suis à 11 jour d'abstinence,et tout c'est accélérer car ma femme m'a dit qu'il fallait qu'on se sépare,et je veux pas perdre mon fils.....Mais je le fais d'abord pour moi,j'avais accepté ma maladie,mais j'ai accélérer la phase d'entré en soins.....

J'ai commencé par ce site et les for,ça fait du bien de voir qu'on est pas seul,et que bcp s'en sortent.....

Après je suis allé voir mon généraliste qui n'est franchement pas compétent pour ça,il m'a juste orienté vers un addictologue,j'y vais mardi.....

Entre temps,je me suis rapproché d'une association,et j'ai rencontré un des responsables,un ancien de 70 ans, abstinent depuis 25 ans,je l'ai rencontré,et franchement ça m'a fait un bien fou de discuter avec lui,et d'entendre ses expériences,lui est passé par un sevrage de 10 jour en hôpital.....

Par contre une chose est sur,il ne faut pas boire le premier,sinon c'est foutu,et surtout prendre les jour les un après les autres.....

Courage à toi
