

TROP D'ALCOOL, TROP DE MAL, TROP DE TROP....

Par **Profil supprimé** Posté le 14/03/2017 à 10h40

Dimanche :

Bonjour , j'ai 33ans. Je consomme de l'alcool quotidiennement mais chaque fois que lon fait une soirée avec amis je bois jusqu'à la déraison. .. cela me fait mal , inquiète ma compagne et est source de conflits. Chaque fois je me dis que je vais gérer et malheureusement c'est reparti. Je ne m'en sors pas. De plus j'ai commencé à mentir sur ma conso quotidienne car j'ai honte et ne veux pas inquiéter. Elle s'en est rendu compte et m'en veut énormément. Ce que je comprend. Elle n'a évidemment plus confiance. Je ne sais pas trop par quel bout attraper le problème.

Je souhaiterai arrêter de nous faire du mal.
Ne sachant pas s'il y aura des réponses. Ça me permet au moins de parler. Bonne fin de week-end.

Lundi :

ça y est j'ai pris mon tel et ai lancé les démarches ce matin, rdv à l'hopital lundi prochain pour faire le point sur la situation ainsi qu'avec mon médecin pour envisager des solutions. J'ai trop hâte en faite. Depuis le temps que ça me prend la tête et pourri mes relations de manière régulière, rien que d'avoir lancé le truc ça me boost à fond!

Affaire à suivre.

9 RÉPONSES

Profil supprimé - 14/03/2017 à 16h05

Bonjour Yogui

Excellente initiative. Déjà tu as pris conscience de ton problème, ce qui est déjà énorme. Il te faudra aussi du soutien de ton entourage, en as-tu parlé ?

Profil supprimé - 14/03/2017 à 18h12

oui mais les mensonges passés n'arrangent pas les choses. Pour le moment discussion au point mort

Profil supprimé - 15/03/2017 à 14h47

Si je peux me permettre de partager mon expérience, au départ, mes mensonges passés se révélaient de jour en jour, et ne faisaient qu'empirer la situation relationnelle avec mon entourage, et mon épouse surtout.

Mais passé un certains temps d'abstinence, ton courage et la nouvelle vie que ton abstinence induira prendront le dessus, et forcera le respect. Ce qui est passé est passé, même si ça laisse des traces indélébiles, ce sur quoi il faut se concentrer est le changement. Le changement que tu fais de toi-même. Le changement que tu insuffles dans ton foyer. Le changement que tu décides de maîtriser.

Et ça, ça n'a pas de prix. Alors oui tu as menti ou caché des bouteilles. Mais le plus important est ta décision et ta prise de conscience. Sois-en fier et regarde devant toi. La seule raison de regarder le passé, c'est de se souvenir d'où tu viens. Regarde loin devant toi.

Profil supprimé - 15/03/2017 à 15h20

Merci ça fait du bien de lire ton point de vu. J'avoue que pour le moment je suis un peu perdu, c'est pas évident de gérer mais J4 aujourd'hui.

De plus cela fait longtemps que l'on parlait de ce problème et que je reconnaissais le truc mais je pensais gérer les quantités, ça durait un moment et puis toujours rebelote dans les conneries.... C'est vraiment la galère de finir en vrac à presque chaque soirée avec les amis. Avec des trous etc...

Profil supprimé - 15/03/2017 à 18h45

S'abstenir de boire c'est renoncer à quelque-chose pour aller vers autre chose de plus approprié pour toi et ta famille. Tu verras il y a plein de chose à découvrir ou redécouvrir dans la vie. Tu seras surpris jour après jours de tous les changements.

D'ici 10 jours ça ira beaucoup mieux. Et bravo pour ces 4 premiers jours 😊

Profil supprimé - 15/03/2017 à 18h47

Bonjour Yogui, je me permets car suis dans la même situation que toi, quelques temps que cela dure et je pensais moi-même contrôler...jusqu'à ce que mon mari ne me fasse plus confiance, lui le 1er à faire les frais de mon alcoolisme, et toute notre de vie de famille mise en péril...

J4 pour moi aussi, mais je ne sais pas si dans le temps, je regagnerai la confiance de mon mari, l'estime de moi, et je n'effacerai jamais le mal que j'ai pu lui faire!

Malgré tout, j'y crois, je le fais pour moi d'abord(j'avais tellement de mal à admettre mon problème), mais aussi pour ne pas perdre l'homme que j'aime (11ans de vie commune) et notre fille, notre bijou.

Je réalise aujourd'hui la chance que j'ai et comme la vie est précieuse, courte et si belle à vivre...étape par étape, l'avenir devant toi comme t'as dit "tilifan", sois fier, là où je m'y retrouve, c'est de reconnaître mes erreurs et de les assumer, la honte n'a jamais tué personne, et oui j'ai décidé que j'assumerai... n'hésite pas et surtout, courage

Profil supprimé - 16/03/2017 à 10h15

Boulette, cool pour tes 4 jours,

Aujourd'hui c'est la merde quand même, je me retrouve face à ma compagne qui ne me parle toujours pas... Du coup hier soir j'ai eu envie de boire un coup pour déstresser mais non que dal. C'est pas la solution de plus que je suis sorti de mon rendez vous chez mon médecin hier soir. Il a été très chouette dans son accompagnement, ça fait du bien.

J'espère que ça va le faire pour toi ... Je commence vraiment à digérer le problème d'alcoolisme et réaliser le truc. je le savais mais ne voulais pas y prêter attention.

Le fait d'avoir lu tout le dimanche sur les forums m'a fait prendre conscience que ce dont on parlait avec ma compagne depuis un moment était une réalité. Je me disais alcoolique mais ne voulais pas y croire je pense. Comme beaucoup à priori.

Lire les récits des conjoints m'a mis une claque aussi. c'est dingue comme on peut se cacher les choses à soit même.

Ce qui me fait le plus peur c'est de ne pas tenir dans la durée. J'ai plus envie de subir toutes ces galères.

Merci Tilifan... hâte d'être à 10 jours alors. Je suis déjà bien content d'entamer mon 5eme jour.... SANS.

Pour maintenant j'attends impatiemment mon rdv de la semaine prochaine....

C'est con j'ai pas l'habitude de raconter ma vie sur internet mais là ça me fait le plus grand bien.

Profil supprimé - 16/03/2017 à 18h37

Chaque jour qui passe sera un succès supplémentaire. Ne te concentre que sur chaque jour, le matin, ne pense qu'à une chose : te coucher le soir avec le sentiment de fierté de n'avoir bu que des boissons non alcoolisées.

Pas après pas, le chemin sera de plus en plus clair, et l'horizon aussi. Le brouillard des lendemain de cuite se lèvera pour laisser place au grand jour et aux sourires de tes proches.

Et reviens ici autant de fois que nécessaire. Ca force le souvenir de là où on vient. 😊

Profil supprimé - 29/03/2017 à 14h02

Bonjour.

Je suis dans la même situation. C'est horrible. J'ai honte et j'ai trop de mal à faire les démarches. Je détruit tout autour de moi. Je suis paumé.
