

JE N'ARRIVE PAS A DIRE A MES PROCHES QUE JE SUIS ALCOOLIQUE

Par **Profil supprimé** Posté le 28/08/2017 à 00h14

Bonjour

Je suis abstinent depuis maintenant 33 jours de l'alcool.

Je pense que j'étais alcoolique depuis longtemps mais je ne me l'avouais pas.

J'ai pris l'habitude de boire le soir environ 3 à 4 verres de ricard à triple voir quadruple dose.

Bizarrement je n'ai jamais bu la journée.

Ma femme qui m'a alerté à plusieurs reprises sur ma consommation m'a fait prendre conscience (avec difficulté et après plusieurs années) de ma consommation anormale.

Le vrai déclencheur a été pour moi la souffrance que mes enfants m'ont avoué vivre par rapport à cette situation.

J'ai donc totalement arrêté ma consommation avec un suivi médical.

L'arrêt même s'il n'a pas été simple a été bien appréhendé et aujourd'hui je gère de mieux mes envies de boire...le chemin est encore long mais je suis heureux d'être arrivé là.

Par contre, à part ma femme et mes enfants personne n'est au courant.

Avec les amis et la famille je m'en sors en disant que je ne peux pas boire d'alcool car je prend des médicaments. Cela m'a permis de passer ce premier mois tranquillement mais je me dis que je ne peux pas dire cela éternellement d'autant plus que je suis reconnu "bon fêtard" !

Je n'arrive pas à savoir comment leur dire que je suis devenu abstinent sans craindre des reproches et jugement.

Aussi, je me suis rendu compte que du fait de mon abstinence je m'ennuie fortement dans les repas de famille et d'amis où j'ai l'impression d'être un extra-terrestre.

Avez-vous des conseils à me donner ?

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 30/08/2017 à 16h05

Bonjour,

Je vais essayer de te donner mon point de vue mais bon, pas sûr qu'il t'aide car je n'ai jamais eu ce souci quand à parler de ma consommation ou non consommation.

"Je n'arrive pas à savoir comment leur dire que je suis devenu abstinent sans craindre des reproches et jugement."

Si tu avais à les formuler plus précisément tu penses qu'il y aurait quoi dans ces jugements et reproches ?

En fait pour moi l'alcool est juste un psychotrope, une drogue comme la plupart des autres. Je peux argumenter si tu veux 😊
Alors d'où ça peut poser un problème à quelqu'un que tu décides d'arrêter une drogue qui est devenue ingérable, dans laquelle tu te perds, tu perds ta femme, tes enfants ? À part si cette personne a elle-même un bon souci avec ce produit, les gens pour qui tu comptes seront heureux de ton choix !

Les autres ? Ben si tu comptes pas pour eux pourquoi leurs avis devraient compter pour toi ?

Où c'est un peu radical mais dans mon cas continuer à boire c'était mourir en 3 ans, alors ma foi.. 😊

Tu peux aussi nuancer, parler d'une hypersensibilité à l'alcool qui te rend malade, problème de foie, de pancréas etc...t'as le choix 😊

Mais franchement tu n'es pas heureux de ton choix ? Ceux qui t'aiment le seront aussi ne t'inquiètes pas... Et puis cela permet de se libérer un peu du regard des autres, du poids d'une norme aberrante.

Tu peux lire le témoignage de Cholight, catégorisé gros fêtard aussi, et tu verras que même sans alcool il peut encore aimer et avoir cet esprit festif.

« Aussi, je me suis rendu compte que du fait de mon abstinence je m'ennuie fortement dans les repas de famille et d'amis où j'ai l'impression d'être un extra-terrestre. »

Je ne sais pas si ça rassure mais tu verras qu'avec le temps cela évolue un peu. Quand le lien à l'alcool sera moins fort, quand tu ne batailleras plus pour les envies, quand dopamine et sérotonine seront à nouveau produites correctement par le corps tu pourras aborder ces moments un peu plus ouverts. Je ne dis pas que la tu es fermé comme une huître mais ça joue quand même l'intensité du lien à l'alcool.

Bien sûr que parfois c'est chiant, personne ne parle avant 2 ou 3 verres, et que si les personnes ne te correspondent pas tu vas t'ennuyer ferme. Mais je te promets que parfois tu rigoles vraiment !

Tu n es pas un extraterrestre mais par contre tu es devenu quelqu un hors de la norme. Et c est plutôt bon en fait, ca permet de relativiser cette norme, et d autres. Ca permet aussi de montrer un autre chemin possible a nombre de personnes que tu croieras...

Sois sur de ton choix, sois sur que c est le bon et l unique pour toi pour vivre. Tu degageras alors quelque chose qui evite l insistance des gens et avec un sourire et un non merci ca suffit dans la plupart des cas.

Et dis toi que 100% des personnes qui consomment regulierement sont dependantes. Ca aussi ca permet de relativiser grandement les jugements et critiques de ceux qui n en ont aucune conscience.

Il n y a pas de honte a avoir d aller vers la vie je crois 😊

Bonne journee et felicitations pour ce choix !

Profil supprimé - 05/09/2017 à 10h00

Avoir l'impression d'être un extra terrestre...Oui, l'expression est juste. Lors des repas de famille le clown c'était moi. Je faisais rire tout le monde avec mes plaisanteries et mes mots bien choisis. J'étais "bien" au bout du troisième ou quatrième verre.

Aujourd'hui, je suis plus sérieux lors de ses repas. Et oui je m'ennuis parfois un peu. Mais de retour à la maison maintenant je peux dire à ma femme: t'as vu intel ce qu'il a éclusé ? Un peu fier donc.

Mais je ne peux pas aborder le sujet à la maison moi non plus. Je ne l'ai fait qu'avec mon fils. je pense que je pourrais en parler avec ma femme dans 1 an (c'est l'échéance que je me donne).

Si je tiens 1 an à 3/4 U par semaine, là, je pourrais en parler.
