

## PREMIÈRE DÉMARCHE -> L'AVOUEZ ET VOUS EN PARLER

---

Par **Profil supprimé** Posté le 25/09/2017 à 19h02

Bonjour .

J'ai 40 ans, marié, 2 enfants et je bois de l'alcool tous les jours, midi et soir et parfois l'après-midi si je suis avec des amis , et ça dure depuis plus de 15 ans environ .

Whisky, Ricard, Bière, rhum, vodka, vin: voilà ce que je m'enfile au choix tous les jours en quantité plus que raisonnable.  
Pour exemple: 1 bouteille de 70 cl de whisky me fait 1 journée pour l'apéro du midi et du soir si je me lâche .

Je ne recherche pas l'ivresse totale, juste le grisement quotidien pour être bien, mais plus on consomme plus il en faut pour atteindre ce stade .

Ma femme n'est pas aveugle et m'en a déjà parlé, mais à part lui répondre "oui chérie je vais lever le pied", ben ça dure 15 jours et hop je repars comme avant .

Vu que je n'ai pas un comportement violent ni agressif quand j'ai un cou dans le nez, elle me laisse faire, en quelque sorte elle achète la paix social au sein du couple .

Sauf que non, je ne peux pas continuer comme ça, mes dernières analyses de sang sont pourries (Gamma GT énormes, cholestérol et diabète un peu) .

Je sais, je dois me prendre en main toussa toussa, sauf que quand je me lève, j'attends 12h00 pour l'apéro du midi et 19h00 pour l'apéro du soir avec impatience, si j'ai reçu des amis et que les bouteilles d'alcool ont entamé mon stock de la semaine, je vais à l'épicerie pour payer plein pot mais avoir ma dose .

Là il est 18h59, dans 1 minute je me sers mon premier verre de whisky, ma "récompense" ....

Je conduis souvent sous l'effet de l'alcool , loin de moi d'en être fier , mais je préfère être honnête ici vu que c'est le but de ma démarche.

J'avais vu un alcoologue sur la région Parisienne il y a 10 ans , rien que le 1er rendez-vous a fait un déclic et j'ai arrêté de picoler pendant plusieurs semaines, sûrement un effet psychologique car lors de ce 1er rendez vous, rien n'a été fait en profondeur, juste une présentation rapide de mon problème.

Alors à part cette démarche il y a 10 ans, j'en ai parlé à mon meilleur pote, mais je lui ai menti quand je lui ai dit la semaine dernière que j'avais levé le pied, et là je m'en veux car lui ne porte aucun jugement, j'aurai du lui dire que non, rien n'avait changé et que je picolais toujours autant (si bien il le voit quand on fait des repas ensemble, je tiens toujours autant qu'avant, sauf que maintenant il n'achète plus de Whisky haut de gamme , c'est du basique vu que je lui torpille sa bouteille dans la soirée de toute façon).

Mon texte est peut être un peu décousu, je ne sais même pas si je reviendrai ici, je voulais juste en parler en me disant " tu vas peut être trouver quelqu'un qui va te donner le déclic" , je sais pas , j'essaie , on verra bien .

Merci de m'avoir lu (ou pas) .

### 4 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 26/09/2017 à 14h02

salut Sigfried ,

Je t'ai lu et je te comprends . Tu aimerais bien ne plus consommer d'alcool mais tu n'y arrives pas .

Je suppose que l'alcoologue que tu as consulté il y a 10 ans t'a dit que tu souffrais d'une maladie grave, progressive, incurable et mortelle. Sinon, voilà qui est fait . C'est chez A.A. que j'ai entendu cette définition de l'alcoolisme ; elle m'a plu car je me croyais un taré , un vicieux .

Je t'invite à ne pas rester seul avec ton problème . Durant 20 ans , j'ai promis à mon entourage que je ne boirais jamais plus . Cela durait quelques jours et ensuite je reprenais le premier verre , celui que tout malade alcoolique doit ne plus jamais prendre sous peine de rechute .

Sache que si tu admetts que tu es alcoolique , c'est pour le restant de tes jours mais sache aussi que l'on peut vivre très heureux sans alcool . J'en suis la preuve vivante mais je ne suis plus jamais resté seul . Je fais partie des Alcooliques Anonymes et j'y suis très à l'aise . Je suis complètement libéré de l'alcool depuis tout un temps . Je te souhaite de vivre ta future abstinence comme une libération et non comme une privation .

Bon courage à toi . J'ai constaté qu'il était bien plus facile dire non au premier verre qu'au troisième . Un jour à la fois , c'est tout à fait possible et ensemble , c'est tellement mieux .

salmiot1

---

### Profil supprimé - 26/09/2017 à 19h32

Bravo Salmiot et courage à siegfried. Salmiot qu est ce qui t à motivé?

Pour ma part je suis compagne d un alcoolique et c est douloureux. Il est bien quant il a bu, amoureux quand il a bu, mais décousu quand il a bu, et je suis à bout de force.

Comment le motiver?

Siegfried qu est ce qui pourrait te motiver?

On se sent bien impuissant!

Des tuyaux???

---

### Profil supprimé - 27/09/2017 à 12h11

Bonjour vieski

Pour répondre à ta question, c'est quand j'ai vraiment été dégoûté de moi même que je suis retourné chez A.A. et que j'ai vraiment capitulé devant l'alcool..

Est-ce que ton compagnon désire arrêter de boire.? Si oui, qu'a-t-il déjà effectué comme démarches ?

Pour t'aider , toi, tu peux toujours contacter les Alanons. C'est une association qui regroupe les enfants, conjoints et parents d'alcooliques.

Salmiots

---

### Profil supprimé - 27/09/2017 à 18h41

Bonjour Siegfried,

Je crois qu en fait il n y a que toi qui peux te donner ce declic. Bien sur des mots, des evenements dans ta vie pourront acclereler ou retarder ce moment, mais la decision ne vient que de toi.

"Sauf que non, je ne peux pas continuer comme ça, mes dernières analyses de sang sont pourries"

Cela peut etre une source de motivation la santé. Car en fait c est plus une question de motivation que de volonté. Et il y a plein de sources de motivation.

Pour moi c etait pas terrible dans ma vie, fond de deprime, l alcool impactait vraiment physique et mental, et comme toi des le lever c etait ca en tete, ptit dej a la biere car a force attendre etait impossible. Il m a fallut un bon gros mur, il a fallut que la peur de la mort soit plus forte que la peur d arreter. Mais il y avait de l autodestruction que je ne ressens pas dans tes mots.

Arreter ca fait flipper. Qu est ce qu il y a sans cet etat de bien etre artificiel? On ne sait pas et cela laisse de la place a l imagination..

Que tu repousse ce moment c est normal, la dependance est la, rien que l idee d un manque est penible. Ben oui quand on t a servi tes premiers verres on t a pas dit que c etait comme des opiaces, puissant.

C est un sacré anxiolytique...

Pour sortir de la dependance ben je crois que le mieux est de s eloigner comme il faut du produit pendant un temps. Et tout seul tu vois bien que ca tourne tres vite en rond cette histoire 😊

Le jour ou tu ressens tres fort en toi ce" je ne peux pas continuer" n attends pas, prends un rendez vous. Toubib, alcoologue, psys, un groupe de paroles,n importe, l idee c est juste un rendez vous posé sans reflechir des plombes, sur l instant. Une forme d action qui sort un peu de la pensee. Et puis apres tu verras bien ce qu il en ressort de ce geste, de ce rendez vous. Meme si l arret n est pas pour tout de suite ce n est pas"grave" tu ne seras deja plus tout a fait seul avec ca.

Meme si je te dis la que oui avec l accoutumance les doses augmentent sans cesse, que quand elles sont trop importantes le foie ne les degrade plus, le cerveau prend le relais et l alcool est transforme en une molecule proche de l hero, de l opium, que ca va te taper dans le physique, le psycho, ca ne changera pas ta conso comme ca. C est ton chemin, ta vie, parfois il faut gouter profondement la douleur pour comprendre.

C est pour ca que je te propose d agir quand tu ressens pleinement cette necessité d arreter. Et d agir avec une chose simple, concrete, pas pour arreter d un coup comme ca, il y a quelques marches a franchir avant...

Et tu sais des etats un peu depressifs s installent souvent avec de fortes consos, ca se melange a l alcool, l image de soi se degrade et cela fait boire un peu plus. Rien qu avec un generaliste ouvert et un peu au courant tu peux faire quelque chose.

Je te souhaite tres sincerement de retrouver les sensations que tu as deja connu sans alcool, de trouver l energie de faire ce pas.

Tu l as deja fait...

---