

## SECONDE TENTATIVE D'ABSTINENCE TOTALE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 08/05/2018 à 12h35

Hello.

Bon, je me présente, je m'appelle "Frank", j'ai presque 30 ans, je travaille en banque d'affaires. J'ai toujours eu une relation problématique avec l'alcool, dans le sens où, quand je commence à boire c'est la perte de connaissance qui arrête ma conso.

Première volée prise à 14 ans, pour fêter la montée en division de mon équipe de foot.

Je vais retracer mon parcours : lycée, je fréquente le milieu du metal (j'étais moi-même bassiste), binge drinking de mise durant les concerts)

Fac et première copine : je retape deux ans ma L1 et me sépare de mon premier amour en lui disant, à distance, que c'était fini. J'avais 3 grammes à ce moment là.

Je me modère et réussis à valider un Deug, toujours en buvant trop, j'ai même présenté un exposé complètement ivre (note : 14/20...on dira ce qu'on veut, mais un diplôme universitaire c'est plus ce que c'était haha...)

Je lache la L3 et fais un mc job en call center. Toujours mes problèmes d'alcool, je viens bourré au taf, et fais même un coma au cours d'une soirée entre collègues, bref je suis grillé de chez grillé.

Entretemps je me fais serrer au volant avec 2g au volant : permis suspendu. je retrouve mon permis, je repicole : sortie de route et voiture dans un arbre. Miracle : j'ai rien.

Les pompiers me font souffler, mais comme c'était juste à côté de chez mes parents, et que mon père était gendarme, je repasse pas au tribunal. Sans ça je prenais du ferme.

Je plaque tout et je m'engage dans l'armée, en tant que sous officier.

Pendant les classes je me prends quelques cuites mais rien de méchant, je me retrouve une petite amie, problème : elle aussi a un problème d'alcool. On passe nos permissions dans des chambres d'hotels à baiser/picoler. pas très constructif.

Elle me largue (je suis muté à Metz à l'issue de mes classes, et elle à Brest). Je me retrouve une autre petite amie rencontrée à St Maix. Amour fou, j'arrête la picole un mois complet, puis ça se passe mal au régiment, je repicole, je la largue par téléphone, je m'en mords encore les doigts.

Alcool à outrance quand je rentre chez moi après le service : je viens encore saoul au rassemblement du matin, ça se voit, je me fais punir, un soir de déprime je me suis même retrouvé avec le canon de mon FAMAS dans la bouche pour que ça s'arrête, et avoir la paix. J'ai pas eu les couilles d'appuyer sur la queue de détente. J'ai encore le gout de l'huile d'armement dans la bouche.

Une OPEX en Centraf. Je vois et fais des choses que je ne considère par morale, je dénonce mon contrat.

J'arrive à 26 ans, sans boulot, de retour chez papa-maman.

L3-M1-M2, à part quelques petits écarts, abstinence totale. Je me mets vraiment au sport, je tape des marathons en moins de 3h. J'ai un objectif : mon diplôme.

J'obtiens mon master, et là, départ sur Paris, seul, et là c'est reparti : je me fous des torches pas possible en afterwork, le lendemain midi je déboule défoncé au taf, mais ça passe, j'étais en cabinet d'avocat UK puis US, et culturellement ils l'acceptent.

Petit à petit, je retombe dans la spirale, là je suis en banque d'affaires, je hais mon taf, et je me mets cuite sur cuite, douze unités d'alcool standard minimum par soir.

Je commence à vomir de la bile et chier du sang.

Si je ne m'arrête pas, je vais crever.

Je suis allé voir une micro-nutritionniste ce matin, pour régénérer mon foie, je vais passer une écho et un bilan sanguin pour voir l'étendue des dégats.

Là je m'en fous une dernière, parce que j'ai des restes dans mon frigo et que dès lors que j'ai une bouteille dans mon appart, elle doit être bue, je suis pas assez courageux pour la jeter.

Je ressents des douleurs au foie, à même pas 30 berges, j'ai peur de mourir, mais sans aide extérieure je suis incapable de m'en sortir, dès jeudi je vais aux AA, dans une optique d'abstinence totale.

L'alcool a failli flinguer ma vie, et je sens qu'il est à deux doigts de me la reprendre.

Merci à ceux et celles qui auront tout lu.

## 4 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 09/05/2018 à 15h24

J'ai tout lu ^^

Courage à toi, tu as fait le plus dur: décider. Félicitations! Ne rachète pas. Au plaisir d'avoir des nouvelles.

---

**Profil supprimé** - 09/05/2018 à 20h29

Bonsoir,  
j'ai tout lu également..

j'espère que tu garderas cette conviction que tu as aujourd'hui 😊

Courage, tiens nous au courant si tu le souhaites .

---

**Profil supprimé** - 08/06/2018 à 19h35

J ai également tout lu

J espere que tu tiens toujours bon !!!

Si besoin de parler hesites pas nous sommes tous ici pour trouver du soutien sans être jugé!

Au plaisir de tes nouvelles.

---

**Profil supprimé** - 11/06/2018 à 10h27

Salut

J' ai tout lu moi aussi.

Je suis dans la même situation que toi.... 33 ans bientôt, j ai toujours plus ou moins picolé , mais ces dernières années ca s est aggravé.et ces derniers moi encore pire.

Ma compagne en a eu marre de me voir saoul elle m a quitté ya un mois. donc nouveau départ....sans alcool si possible.

La semaine derniere j' ai tenu 5 jours sans boir, vendredi j ai craqué.... la c est le 3 ème jour sans alcool et j' espere tenir 10 jours.

C est pas facile de tenir, mais bon avec de la volonté je pense c est faisable...

courage mec!

---