

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### JE N'ARRIVE PAS À ME FAIRE AIDER

---

Par **Profil supprimé** Posté le 22/02/2019 à 09h27

Bonjour,

J'ai effectué une seule démarche jusqu'à maintenant, c'est de me confier à un docteur généraliste qui m'a prescrit Acamprosate à raison de 4 par jour et Diazepam un demi le soir. Motivée par une semaine chargée en actions, travail, sorties et responsabilités. J'ai tenu le coup 2 jour et demi d'abstinence, j'allais dire 3 mais ce ne serait pas honnête..... J'avais l'impression d'avoir fait un exploit....

Depuis 2 semaines, je n'ai plus la motivation nécessaire et je craque à chaque occasion (Dieu sait quelles sont nombreuses) et non seulement je craque mais j'abuse à en avoir de gros remords le lendemain (fatigue extrême état dépressif, dégoût)

Je vous lis sur le forum et vous conseillez d'aller pousser la porte d'un centre. Hors, j'en suis incapable. Je cherche un spécialiste d'alcoologie proche de mon domicile, en vain. Il y a bien un centre médico-psychologique mais je n'ose pas prendre le téléphone. Je pleure directe à l'idée de me faire aider. J'aimerais tant y arriver seule.

J'ai déjà réussi tant de fois à maigrir et à éviter l'alcool mais, passée la cinquantaine tout est devenu trop difficile. Je choisis les plaisirs gustatifs et le semblant d'euphorie des boissons alcoolisées aux effets destructeurs plutôt qu'une bonne hygiène de vie qui consiste à pratiquer une activité sportive et à manger sainement (fuir les aliments ultra-transformés, dont l'alcool, et se nourrir d'une alimentation vivante, les crudités, fruits et légumes)

Force, énergie, courage, sortir de sa zone de confort, j'écoute mille et une théorie sur le sujet mais je fais tout le contraire. J'ai, au fond de moi, un désir de changement énorme. Mais c'est comme si je devais subir un lavage de cerveau, changer de personnalité, faire une séance d'hypnose pour ne plus avoir cette envie d'alcool.

J'ai passé une précommande sur un drive hier soir. Je suis déterminée pour l'heure à enlever bière et vin blanc et mettre à la place un Canadary (car "il a la couleur de l'alcool mais ce n'est pas de l'alcool" --voilà une pub qui m'a marqué). Parce que ma bouteille de Canadary va me durer 3 jours alors que la bouteille de blanc ne me suffira pas en une soirée !!

Je connais les raisons de mon alcoolisme (je ne les citerai pas, ce serait trop long) Je n'ai pas choisi la voie de la sagesse mais je souhaite que ça change. Comme une intelligence supérieure, j'admire ceux et celles qui choisissent un soft et déteste se trouver en fragilité. C'est une fragilité d'accepter que nos actions soient guidées par l'alcool jusqu'à perdre le contrôle.

Je ne sais pas si je suis trop timide ou trop fière mais je n'arrive pas à m'imaginer dans un groupe de paroles.

Merci pour vos encouragements.  
GreenStar

## 64 RÉPONSES

---

**moune78** - 05/03/2019 à 10h41

Bonjour GreenStar,

Je me retrouve bien dans ton profil. C'est vrai que c'est dur de prendre son 1er RDV.

Je travaille en Centre Hospitalier, et, il y a... 2 ans déjà, j'ai pris mon RDV au service Addicto de mon lieu de travail... Je suis suivie là où je bosse, et finalement, je m'en fiche des qu'en dira-t-on.

Mon objectif d'arrêter de boire n'est pas atteint. J'y parviens parfois, quelques semaines, quelques mois, et je rechute systématiquement. Parfois j'aimerais qu'on me plonge dans un coma 3 mois pour ne pas ressentir l'envie de boire, la honte du lendemain matin, les trous noirs, le visage marqué, les yeux cernés d'avoir bu et pleuré.

Là où j'ai pensé trouver de la force pour faire face à mon quotidien, je m'enfoncé, petit à petit...

Alors, on peut échanger si tu le souhaites.

Je me dis ce matin... ce soir, je ne bois pas. Jour 1

A suivre....

Bonne journée,  
Moune

---

**Profil supprimé** - 05/03/2019 à 13h45

Bonjour,

Merci pour ton message qui me fait du bien. Je pensais ne jamais être lue.

J'ai accompagné mon fils de 13 ans chez un médecin spécialisé dans la médecine du sport pour un problème de tâche sous la voûte plantaire.

J'ai osé lui demander s'il ne connaissait pas un confrère compétent spécialisé dans l'addiction. Il m'a conseillé une clinique dans une ville voisine. Tôt ce matin je suis allée me renseigner sur internet. Mais je n'ai pas encore appelé. Je m'imaginai déjà m'engager une semaine lorsque mes enfants seraient chez leur père au printemps ou envisager ça durant les grandes vacances. Et j'ai du mal à me projeter et me faire une idée du programme que me proposerait la clinique !!! Ou alors y aller 2 jours par semaine. Je ne sais pas trop.

Ce midi c'est jus à l'extracteur : carottes, pommes, chou kalé, gingembre et curcuma, c'est délicieux. Il est facile pour moi de m'abstenir le midi même quand je suis toute la journée chez moi. C'est le soir le plus difficile. Quand les enfants chament, quand il faut prendre part aux devoirs et leur laisser l'usage de l'ordi et de mon téléphone portable, quand il faut conduire et rechercher mon joueur de foot à 20h30 (c'est une contrainte)

Mais je bosse demain matin et je veux absolument être au top... car il m'arrive de ne pas me rendre au travail (à cause d'un état trop fébrile)

J'avais pris l'habitude de boire mes bières devant une émission de télé dès 17h. Mais depuis quelques temps je m'occupe à autre chose et me focalise sur quelques tâches pour ne pas y penser. Je me sers plutôt un Canada Dry. Ce n'est pas toujours facile.

à suivre...

Bonne journée à toi.

---

**moune78 - 05/03/2019 à 14h38**

Que de points communs!!!

Penses-tu qu'il te soit nécessaire d'envisager tout de suite une cure en clinique? J'y ai pensé, mais jamais franchi cette étape. J'ai fait quelques sevrages à la maison, au Valium, prescrit par mon addicto. Ça a marché... malheureusement j'ai rechuté...

Aujourd'hui je suis sous baclo et aotal... et sous anti-dépresseurs aussi. Malgré le suivi, le traitement, la thérapie, je ne trouve pas encore la force de ne pas boire. Au contraire, je me cherche des excuses même. Pffff...

Comme il est difficile de se faire violence et de tenir dans le temps!

Je suis maman de 4 enfants (18, 16, 11 ans et demi et 10 ans), divorcée de leur papa depuis 2011. Je me reconnais dans ta fatigue du bruit des enfants, des devoirs et des conduites (J'ai une de mes filles qui joue au foot sport étude pour un gros club du nord). Tout comme toi boire un verre est une détente, le premier verre... les autres, me permettent de supporter tout ce à quoi il faut faire face... ou croire que je le gère mieux. Parce qu'au final, le lendemain j'ai en plus ma culpabilité face à mon échec de la veille... J'ai aussi la tête chiffonnée parfois le matin au boulot, souvent même.

Le principal est de ne pas faire l'autruche, même si c'est plus facile, mais j'essaie de rester franche avec moi-même. Je revois mon addicto demain après midi...

Bonne journée à toi également,

---

**Profil supprimé - 06/03/2019 à 08h40**

Bonjour,

J'ai 4 enfants totalement indépendants et 2 pré-ado de 12 et 13 ans qui vivent avec moi. Je travaille à temps partiel.

Ce matin, grosse victoire, je me suis sentie très bien. J'ai lutté car je suis passée 2 fois devant CarrefourCity. J'ai tout de même bu la canette d'Heineken qui traînait dans mon réfrigérateur en attendant l'heure d'aller chercher mon fils au foot. J'ai préparé le repas et surfé sur le net.

En rentrant vers 20h45, j'ai avalé un demi-diazépam et j'avoue je n'en prends pas tous les jours. Il m'a tourné un peu la tête. J'ai débarrassé la table sans laver casseroles et poêles car je me sentais lasse.

Cette nuit juste un éveil ou deux mais je me suis rendormie donc pas d'insomnie et je me suis levée sans problème à 6h. J'ai pris conscience de mon bien-être et savouré le fait de ne pas être accablée, fatiguée et embrumée par l'alcool. Je me disais alors qu'il fallait absolument me souvenir de ça. Être normale et prête à vivre une belle journée. C'est ça la véritable récompense.

Je t'avoue que mon cerveau primitif aux mauvaises habitudes me dicte bien souvent qu'après une bonne journée de travail rien de tel qu'une bonne bouteille comme récompense. Hors, je devrais me récompenser par un repos ou distraction bien mérité au lieu de m'installer dans un fauteuil et boire. Car le revers de la médaille est bien sombre et il faut perdre une journée entière à pour se remettre à nouveau et malgré tout, refaire la même connerie quelques jours plus tard. C'est un cercle vicieux.

Alors pourquoi tout alcoolique qui sait tout ça, replonge ? J'ai vu un petit film qui tente de démontrer ce qu'est l'addiction. On y voit un oiseau qui marche, qui goûte un jour (de malchance) un produit quelconque, il s'envole et plane, puis y retourne et s'envole plus haut, puis il abuse fini par tomber, et y retourne continuant jusqu'à en être kao,

Ce matin je travaille de 9 à 11 (plus souvent jusque 11h30) Je devrais recevoir mon chèque emploi service si la veille dame n'a pas oublié... Je vais enfiler mes bottes et filer...

Comment s'est passé ta soirée ?

Merci à toi de me lire

Bonne journée  
Green

---

**moune78 - 06/03/2019 à 10h11**

Bonjour Green,

Ca fait plaisir de te lire !!!

Tu as donc comme moi 4 enfants... belle famille, qui donne beaucoup mais demande beaucoup aussi... Je travaille pour ma part à temps plein. Je suis contente pour toi que tu as su résister hier. Moi je suis allée au sport avec ma fille ainée, histoire de penser à autre chose, me défouler, reprendre une hygiène de vie, car, c'était ma résolution d'hier matin, JOUR 1... en sortant de la salle, suis allée faire 2-3 courses à LIDL, j'ai pris une grande bouteille de bière, et arrivée à la caisse, suis allée la reposer dans le rayon. J'étais fière de moi!

Je suis allée rechercher mon dernier au foot... et arrivée à la maison, les filles qui se disputent pour passer à la salle de bain, moi qui me dépêche de faire le repas... le bruit, l'angoisse, le manque ... eh bien, j'ai pas tenu ma bonne résolution. Il me restait ce fond de Pastis, j'aime pas cela particulièrement, mais ce besoin de m'ennivrer à repris le contrôle. Qu'est ce que je peux en avoir MARRE!!!!

J'ai donc bu quelques verres, disons, 3-4 mm de pastis pour le reste en eau, donc, très léger, mais bu quand même.

Et là, nouveau sentiment d'échec.

Je vois l'addicto cet aprem. RDV à 16h00. Je me demande à quoi bon. Je lui fais perdre son temps, J'avoue avoir envie d'annuler, d'oublier d'y aller ou d'enjoliver la vérité... Mais ça, c'est faire l'autruche. Et ce serait refuser définitivement de m'en sortir. J'irai donc, avec mes mouchoirs et ma culpabilité, lui dire que je suis encore en échec ce mois ci. Très belle représentation cet oiseau qui plane... c'est bien cela l'addiction, et le cercle vicieux, spirale infernale. Dur dur...

J'espère que ta vieille dame n'oubliera pas que tout travail mérite salaire, parce que les mois sont difficiles.

C'est sympa d'échanger avec toi, sur ce forum. Car on peut se comprendre, là où certaines personnes jugent, ou essaient de convaincre de faire comme ceci ou cela, sans connaître le mal être de l'alcoolique.

Je te souhaite bonne journée et bon courage,  
Te remercie également de me lire et d'échanger avec moi,

Moune

---

**Profil supprimé - 06/03/2019 à 14h17**

Bonjour Green Star,

Je lis ton témoignage et comme beaucoup je me retrouve en toi. Je lis ton passage sur le bien-être de se réveiller sans les effets de l'alcool : une délivrance et un déclic ?

J'ai écrit dans la rubrique "témoignages" une lettre qui s'appelle "1er réveil sobre : lettre à moi-même", tu pourras le trouver en page 2 des témoignages sur ce site, je l'ai rédigée après mon 1er réveil sobre (depuis des mois) et cela m'a fait un bien fou, et je l'ai gardée sur moi,

si tu veux je t'invite à la lire et peut-être rédiger ta propre lettre (avec tes mots) qui pourra décrire ce que tu ressens et te servir de soutien et de motivation pour les prochains jours car tu sembles bien partie ! Plus tu le fera à vif, plus les mots seront percutants pour toi,

Courage à toi, et à Moune aussi, la vie de maman n'est pas facile mais la prise de conscience que vous vivez est importante et peut-être le début d'une nouvelle vie plus saine

J'adore venir lire sur ce site, quand je doute ou m'inquiète, cela fait du bien d'y trouver du soutien 😊

---

**Profil supprimé - 06/03/2019 à 16h58**

Bonjour Manulouli,

Je vais aller lire ton témoignage tantôt.

Moune j'ai retrouvé le petit film dont je parlais précédemment.

[https://www.youtube.com/watch?v=UyBd4Su1q\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=UyBd4Su1q_w)

J'ai du monde à la maison.

A très bientôt.

---

**Profil supprimé - 07/03/2019 à 05h48**

Bonjour à toutes,

Je t'avais déjà lu il y a quelques temps Manuelouly, mais je n'avais pas compris le titre de ta lettre. Le jour où je l'ai lu j'ai cru que c'était ton mari qui l'avait écrit. Cette lettre écrite à toi-même est très belle de vérité. J'aurais pu en rédiger une tout pareil !! Les descriptions des états dans lesquels j'ai pu me mettre sont identiques.

Hier soir je n'ai rien bu et surtout je ne suis rien aller acheter. Je n'ai pas eu le besoin de prendre un cachet non plus. Je me suis occupée l'esprit à installer et paramétrer un nouvel ordinateur. ...Je sais ça coûte cher le prix à payer pour s'occuper 😊

Au plaisir de vous lire...

Green

---

**moune78 - 07/03/2019 à 10h54**

Bonjour Green,

Je suis super contente pour toi qu'hier tu aies réussi à contrôler ta soirée. Sois fière!  
J'ai regardé ton petit film à l'instant, c'est tout à fait cela.... Comme je regrette d'avoir commencé l'alcool...  
Je me dis que si je pouvais remonter dans le temps, je changerais tellement de choses, je prendrais tellement d'autres décisions... afin d'éviter tout ce qui m'a fait mal, tout ce que j'ai supporté, tout ce que j'ai gâché, tout ce que j'ai manqué....  
Mais ça, c'est pas possible. Me reste à construire un avenir meilleur et à ne plus trouver refuge dans cette merde.  
J'y arriverai.

Manulouli, j'ai lu ton témoignage.. j'en ai pleuré. Comme j'aimerais l'écrire cette lettre, ... demain peut être?

Je baisse un peu les bras... j'ai beaucoup de mal à avancer.

Au plaisir de vous lire,

Moune

---

**Profil supprimé - 07/03/2019 à 14h24**

Bonjour Green Star,

Félicitations d'avoir tenu bon hier ! Bien sûr tu n'installeras pas un nouvel ordi tous les jours, mais tu trouveras autre chose 😊 ! Ne pas aller acheter l'alcool, c'est le premier pas. Reste à trouver un projet/un programme, pour occuper chaque soir, mais avec des enfants on trouve vite ... Tiens bon !

Bonjour Moune78,

Tu as l'air de ressentir énormément de culpabilité, c'est compréhensible car l'alcool abîme beaucoup de choses et les souvenirs sont honteux, peu glorieux, voir pire..., mais ne laisse pas cette culpabilité te ronger trop (facile à dire!) car elle pourrait te faire tomber à nouveau.  
Ce n'est pas facile mais il serait bon de te pardonner à toi-même tes erreurs du passé (même si le passé c'est hier seulement), cela peut commencer par un matin sobre, une journée lucide, une soirée sans alcool, puis 2, et plus tu avances, plus ton estime de toi remontera (chaque jour un peu plus), et plus tu arriveras à te pardonner.  
Tu pourras laisser derrière toi cette culpabilité qui est un poids aussi grand que la bouteille,

Ne baisse pas les bras, essaye un premier jour (puis un deuxième), et tu te réveilleras demain matin en te disant que ça valait vraiment le coup de tenir. Et tu écriras ta propre lettre 😊

---

**Profil supprimé - 08/03/2019 à 06h48**

Bonjour les filles,

Ce matin je vais bien. Pas trop de mal à me lever, pas d'insomnie mais..... j'ai craqué hier après le boulot. Quand je quitte le travail, j'ai pris l'habitude d'aller chercher une commande drive et je passe devant un magasin de bière. Je ne suis pas rentrée dans ce dernier car il est horriblement cher depuis quelques temps il augmente ses prix chaque semaine c'est dingue ! Alors que ma commande contenait que de l'alimentation et du soft, je me suis tout de même arrêtée au Match et j'ai acheté des canettes, du filet américain et des cacahuètes, un sachet de pomme aussi pour faire mais jus. J'y ai croisé un voisin. Il s'est mis derrière moi à la caisse et nous avons bavardé et je lui ai demandé s'il n'avait pas de souci dans son appartement style moisissure plafond ou fissure sur les murs comme certains se plaignent. Il a posé 2 canettes alors que moi j'en ai posé 5. C'est drôle....

De retour à la maison, ma fille de 27 ans est passée déposée le gaufrier que je lui ai prêté et a refusé de prendre un verre avec moi sous prétexte qu'avec son mari elle a bu chaque soir et se culpabilise pour son poids. Elle aussi me disait qu'elle avait prévu de faire les devoirs avec sa fille et de faire de la couture pour s'occuper et ne pas boire car nous avons ce souci commun. Quand on commence, difficile de se raisonner.

J'ai bu une canette en faisant le devoir de math avec ma collégienne. Puis une deuxième. Ensuite souper et dodo.

Je n'en aurais pas pris d'avantage. Pas de quoi se rendre malade mais c'est quand même toujours trop. Quand on considère aussi la teneur en calories vides de cette boisson diabolique.

Conclusion Journée 3 : Après 2 jours d'abstinence, 1 de modération pour rester positive !

Aujourd'hui j'ai comme programme de nettoyer l'appartement. Il en a besoin, surtout le sol. En fin de journée il me faudra aller chercher un cadeau ou une carte cadeau dans un magasin. Attention ! dimanche devra être sobre car je conduis mon fils en pleine après midi à plusieurs kilomètres de chez moi pour fêter l'anniversaire d'un copain.

Oui parceque le dimanche chez moi c'est triste et rarement animé.

Je vous souhaite plein d'énergie en ce vendredi.  
Green

---

**moune78 - 08/03/2019 à 09h26**

Bonjour les filles,

Il faut que je vous dise que ça me fait énormément de bien de vous lire...

J'ai pas grand chose de positif à dire sur moi, alors je vais juste vous dire que vous assurez!! BRAVO Green, continue dans ce sens! Tu sais, bien souvent je fais 3-4 courses en fin d'aprem, ou en début de soirée, pour mon ravitaillement de merde, et, bon nombre de personne ont une bouteille ou 2, une canettes ou plusieurs.... L'alcool est un fléau, une drogue en vente libre, partout, à toute heure et pas chère. Une soupape de décompression, une mauvaise canne pour tenir dans un quotidien pesant, faire face à des responsabilités parfois aussi... et cela, qu'on soit dans la misère ou pas. Parce que je me souviens de mon premier RDV avec l'addicto, je me vois lui dire, en larmes : "Je ne suis pas un cas social!!"

Pour ma part, ce week end, ce sera également ménage, conduites au foot, mais j'ai pris RDV chez le coiffeur, demain matin. Cela me fera du bien.

Manuelouly, oui, tu comprends bien le poids de la culpabilité qui m'envahit. Je vois un psy depuis 2 ans et demi, pour guérir de la relation perverse dans lequel je me suis faite aspirée et vidée... ce problème là est réglé...

Il ne me reste qu'à guérir de mon manque de confiance en moi, apprendre à penser à moi et réussir à accepter que ce n'est pas de ma faute, du moins, pas tout...

Tu as l'air tellement soulagée de ta liberté! Comme j'ai hâte, tout comme toi Green, de retrouver la mienne.

Je vous souhaite à toutes les 2 un bon vendredi.

Moune

---

**Profil supprimé - 08/03/2019 à 12h37**

..... Moune ? De quelle relation perverse veux tu parler ? Ton ex ? Pour ma part j'ai passé le cap d'une relation de ce genre. J'étais mal dans mon couple et mes 4 enfants ne m'ont pas retenu esclave à la maison, leur père avait de quoi assouvir beaucoup de leur besoin et envies. Et je me suis laissée séduire par un prince de manipulation. Je suis séparée et divorcée deux fois.

J'ai longtemps pensé que je faisais de mauvais choix. Mais je tente aujourd'hui de me prouver que je suis heureuse dans ma situation actuelle. Je n'ai plus de compte à rendre au mari dominateur et décideur ni au mari pervers narcissique et voleur.... que de gros mots !!!

Quand on s'éloigne du mal, il disparaît... ça prend du temps. On parle d'emprise. Un jour on se détache complètement de nos vies d'avant et on avance mieux... Je ne veux plus être une femme sous influence. Tu connais The Holiday's ?

"Etre une femme de caractère" j'en ai retenu. Parfois ça m'aide les films qui ont du sens.

J'aime bien les films qui racontent l'histoire de femmes qui s'en sortent. Je ne peux pas les copier coller à ma propre vie mais ça m'encourage....

---

**Profil supprimé - 08/03/2019 à 14h16**

Bonjour Greenstar (Golfeuse ?) et Moune78

Je vous lis et bien sur me retrouve en vous.

Qu'est ce qui nous a poussé à boire ? Peut-être là est la question?

Pour ma part, sportif de haut niveau il y a quelques années puis tjrs dans l'action, le fait de ne plus pouvoir m'exprimer sportivement (blessure au dos) m'a fait chercher d'autres "sensations"....Mais celle-ci n'est pas la bonne, juste destructive....

Je suis allé voir un alcoologue il y a peu....1er pas et véritable passage obligé pour ma consommation devenue trop excessive !!!

Cet alcoologue m'a précisé qu'une part "d'hérédité" n'est pas à négliger également....

Comme un inspecteur le ferait, je cherche la source de cet état de fait....j'ai bien l'intention, comme vous d'y arriver...

Prenez soin de vous avec tolérance et respect pour vous même...

Stéphane

---

**Profil supprimé - 09/03/2019 à 09h13**

Bonjour,

Hier après midi gros craquage ! Moi qui avait retrouvé une peau plus lisse et une énergie certaine..... Bref, aujourd'hui je vais me reprendre en main.

J'ai déjà listé un ensemble de circonstances et de raisons probables à mon engouement pour la boisson.

1) Il paraîtrait que le premier verre bu, trop jeune aurait conditionné mon alcoolisme car mon cerveau aurait subi des séquelles irréversibles en mémorisant que le fait de boire c'est bien, festif et normal. Je précise que j'avais 15 ans à peine, peut être même moins lorsque mon beau-frère m'a servi un whisky coca sous le consentement de mes parents (ma mère m'a eu à 40 ans, je suis une gosse de vieux à qui on permet presque tout). Je me souviens que je m'allongeais et voyais les murs de la chambre tourner comme pas possible. (Je ne ressens plus cela aujourd'hui.)

Ce doit être les effets des toutes premières boissons alcoolisées qu'on absorbe.

[Aujourd'hui le problème est l'habitude qui est prise et le fait de consommer énormément sans se rendre compte qu'on s'empoisonne. Je ne connais plus la modération. Je dépasse les bornes. Encore que, hier soir je n'ai pas fini mon verre. Je devais être écoeurée]

2) On ne se rend pas compte.... Quand je me suis mariée à 17 ans et demi, je buvais 1 coca en mangeant. Je prenais un jus de fruit le dimanche midi à l'apéro chez les beaux-parents qui s'est transformé en petit ballon de vin cuit par la suite. Après un verre de vin pendant les repas. Et puis l'habitude s'installant..... Mon mari me concoctait de grand verre de cocktail au rhum pensant que j'allais me libérer d'avantage au lit... (ça m'endormait plutôt qu'autre chose lol ) Nous assistions à des foires au vin... et apprenions à déguster des vins chers élevés au fut de chêne !

Chaque anniversaire dans la grande famille que nous avons était largement arrosé.

3) On en a jamais assez. Lorsque je rentre d'un anniversaire modéré, il faut que je passe au magasin pour prolonger car je me sens frustrée.

4) Le vice est pris est pour toutes sortes de circonstances, pour fêter la moindre chose ou pour se consoler d'un problème. Tout est occasion pour boire. En plus on y ajoute souvent des cacahuètes très caloriques. On mange pour boire et on boit pour accompagner un plat. Du blanc pour la fondue, du rouge pour le bourguignon, bière pour les frites moules etc.....

5) L'alcool est partout ! Je vais chercher un colis au carrefour city. Et, dans l'attente, devant moi , un rayon rempli de bouteilles. Même si je rentre dans ce magasin pour un colis, je suis foudroyée par la vision de toutes ces bouteilles. Parce que par dessus le marché, j'aime quasiment tout !!! C'est une drogue qui rapporte et qui est complètement autorisée à partir de 18 ans.

J'ai peut être oublié un 6ème point, ah oui..... mon père d'abord ouvrier s'est mis à son compte et buvait dès 10h du matin son petit verre à moutarde de vin rouge. Il ne faisait pas des poses café mais des poses vin rouge tout au long de la journée. D'ailleurs, il a détruit ses intestins par une consommation journalière excessive. Quand il s'est mis au coca light, il a beaucoup maigri mais c'était trop tard, ses intestins, son foie étaient malades. Mon père était un très gros consommateur.

Justement ce 6ème point devrait me faire réagir au plus vite pour ne pas mourir dans cette souffrance !

Éternelle complexée, j'ai eu une longue période de régime ou je savais me limiter car je voulais être mince mais les difficultés liées au divorce et se retrouver seule m'a fait replongé dans ce faux confort psychique.

Excusez moi pour le pavé.

Il faut positiver. Quelle est la solution ? Quels sont les trucs et astuces pour se détourner de l'alcool et le remplacer par des choses meilleures. Comme une reconversion qui amène une meilleure vie. Une transformation. Une renaissance !

Déjà la reconnaissance des proches, leurs étonnements lorsqu'ils constatent un changement et lorsqu'ils peuvent témoigner de mes réussites ils en parlent entre eux (j'aimerais que ce soit pour la vie et non plus pour quelques jours d'abstinence)

Bon samedi à toutes et à tous...

---

**moune78 - 09/03/2019 à 20h05**

Bonjour Green

Oui je parle bien d'une relation perverse...

Le père de mes 4 enfants est parti en 2011. Mes loulous avaient 10, 8, 4 et 2 ans et demi. J'ai perdu pied à ce moment là et la bouteille est entrée dans ma vie. J'étais persuadée à cette époque que je finirai seule. Et en avril 2012, j'ai rencontré un ange. WAOUH

Comment un homme tel que lui pouvait s'intéresser à une femme comme moi???

Je l'ai su petit à petit...

Je te citerai le titre d'un livre sur les PN : je lui ai donné mon cœur il a volé mon âme. C'est exactement cela.

Après avoir fait le vide autour de moi, il ne m'a offert que solitude, mensonges, obligations, interdictions, humiliations, insultes, menaces, jalousie.... tout cela est monté crescendo. Mais je l'aimais tellement ce bel ange... et ma copine... ma vieille bouteille m'a tellement soutenue. Elle m'a permis de supporter, de croire en lui, de pardonner, de le défendre, de me persuader que c'était moi la fautive, la mauvaise femme... qui se comportait indignement. Octobre 2014, il est venu vivre avec moi, ou plutôt... chez moi. A mes crochets. Le piège était déjà refermé sur moi sans même que je n'ai pû rendre compte de la cage dans laquelle j'étais.

J'ai accepté de l'épouser. Octobre 2015.. me voula remariée. Soit 3 ans et demi après l'avoir rencontré.

10 jours après le mariage, les insultes ont été bien plus crues et les humiliations et les crises bien plus graves.

Mars 2016, je finis au urgence avec une double fracture. Je l'ai couvert. Et pardonné. Je l'aime... je m'alcoolise de plus en plus. C'est moins douloureux comme ça.

Avril 2016... trop de pression de tous côtés. J'en peux plus. Je suis à bout.

Je le mets dehors et finis par porter plainte en gendarmerie tellement il me harcèle. Jusqu'à venir foutre le bazar à mon travail. La honte...

Je me sens tellement coupable. Comment ai-je pu tomber si bas? Il m'a vidée. J'ai perdu de l'argent, des amis, ma joie de vivre... ma dignité...

Mais pas mes enfants. C'est le principal.

6 mois de mariage... j'ai entamé le divorce en juin et mi-septembre c'était réglé.

J'ai cru rencontré un ange

.... c'était le diable en personne. Le diable habillé en Prada.

Voilà Green... comme toi. 2 mariages... 2 divorces. Et cette culpabilité constante d'échec de vie. De l'exemple que j'ai donné à mes enfants. De la déception que j'afflige à mes parents. Ne pas être à la hauteur.

Bonsoir Stéphane,

Oui... je comprends que tu aies cherché à combler un vide. Et, comprendre d'où on a commencé à boire doit nous aider à guérir. L'addictologue aide beaucoup. Une thérapie aussi.

J'aimerais être plongée dans le coma 3 mois. Histoire de ne plus penser ne plus lutter.

Je pense que ces échanges sur le forum nous feront du bien.

Green... as-tu écrit ta lettre de 1er réveil sobre? Il me tarde de commencer la mienne! Ce n'était pas ce matin. Et là... je lutte contre l'appel de la bouteille de whisky. J'ai donc préféré une coupe de cidre. Ce qui veut dire que ma lettre ne sera pas pour demain non plus.

Je vous souhaite une bonne soirée

Moune

---

**moune78 - 11/03/2019 à 08h56**

Bonjour,

J'espère que vous allez bien et que vous avez passé un bon week-end, et tenu bon.

Moi, vendredi soir catastrophique mais samedi et dimanche, je me suis contentée de cidre.

Hier, juste 2 petites coupes. Bon, oui, c'est un peu alcoolisé... mais je suis tout de même fière de moi.

Et toi Green? Tu as tenu le coup?

Et toi Stéphane??

Au plaisir de vous lire,

Moune

---

**moune78 - 11/03/2019 à 11h26**

Green,

Moi aussi vendredi j'ai bu...

Moi aussi j'ai commencé très jeune à boire. Mon 1er amour était alcoolique et, pour être "cool" avec les copains du quartier, on buvait souvent quelques bières. Je l'ai quitté parce qu'il buvait vraiment beaucoup et il en est mort il y a 2 ans. Il n'avait que 40 ans. Ça donne à réfléchir c'est certain.

Tu vois je te le disais, nos parcours se ressemblent fort.

Mon papa aussi était un "bon vivant" qui ne buvait que rarement de l'eau, voir, jamais. Pourtant, je ne l'ai jamais vu ivre. C'était un ouvrier, tout comme ton papa, qui buvait "son verre de vin" sur la journée, une bouteille...

Oui, chaque fête, chaque réunion de famille, ... toutes les occasions sont bonnes pour boire un verre. C'est la convivialité. Sauf que pour nous, il en faut beaucoup pour se sentir dans le mouvement de la fête. Et tout comme toi, si je n'ai pas cet état euphorique que me procure ma dose d'alcool, je suis frustrée et je vais chercher à combler le manque pour y parvenir.

Tu le soulignes très bien, l'alcool est partout, en vente libre et peu cher!!!

Une drogue dure accessible à toute heure, à tous les prix et pour tous les goûts.

Ça m'a manqué ce week-end que nos publications ne soient pas en ligne. J'ai cherché du réconfort sur le site pour tenir bon.

J'avais fait un sevrage il y a quelques mois, et, dès que je me sentais frustrée ou en manque ou angoissée, j'écoutais sur YOUTUBE "se libérer de l'alcoolisme". C'est une sorte d'hypnose, de méditation.

Cela me fait du bien... peut-être essaie d'écouter une fois? Si toi aussi ça peut t'aider... on ne sait jamais!

Toujours est-il que d'échanger sur ton fil de discussion m'apporte beaucoup.

Samedi et dimanche j'ai très peu bu. Me suis contentée de cidre, à 2,5 degrés... je me dis, c'est pas trop mal!

Je veux tellement y arriver.... Avancer sans tituber de l'alcool...

Aussi, encore un point que nous partagerons, je suis ancienne obèse. Et là, l'alcool m'a fait regrossir et ça me dégoute. J'ai fait 130 kilos, suis descendue à 59 (lors de ma descente aux enfers... je dirais de 2011 à 2015) et là je pèse 73 kilos. Je fais le yoyo, ça me saoule ...  
Mon ventre est gonflé. Je ne vois que cela, le vendre alcoolique... beurk.  
Et le visage bouffi, les yeux gonflés, les cernes... GRRRRR nous savons le mal qu'on se fait... et quand même..

Courage, on va y arriver. Il le faut. Parce qu'on le mérite. On mérite mieux que l'esclavage alcoolique.

A très vite,  
Bonne et belle journée,

Moune

---

#### Profil supprimé - 11/03/2019 à 12h31

Bonjour à tous  
J'arrive ici.  
Je viens de lire ce fil de discussion initié par Greenstar. J'en ai les larmes aux yeux tant je m'y retrouve.  
Je me sens tellement seule et démunie face à mon problème d'alcool.  
Je reviendrai vous lire.  
Merci de vos mots.  
Carvi

---

#### moune78 - 11/03/2019 à 13h38

Bonjour Carvi,  
Soit bienvenue.... et, disons nous que d'échanger anonymement, librement, sans jugement, avec le même mal, peut nous aider à nous sentir moins seuls et moins démunis...  
N'hésitez pas à partager avec nous. Pour ma part, je t'assure que ça me fait du bien. Aussi, de te faire aider par un professionnel? As-tu entamé la démarche?  
Moune

---

#### Profil supprimé - 11/03/2019 à 13h46

Bonjour à tous,

ça fait huit jours que je n'ai pas bu....!!!

Il faut dire que je me suis "assommé" le Week-end précédent... après ma visite chez l'alcoolologue, je me suis dit "la dernière"....et la open-bar !!

Je ne me suis jamais vu comme ça ....l'ivresse fut belle et douce mais le réveil tellement douloureux....tellement....sorte d'enfer qui n'en finissait pas....  
Je décide donc de prendre les médicaments prescrits, je le prends.....et là, j'ai cru mourir..il n'y a pas d'autre mot !! Là et ailleurs, titubant, jambes tremblantes, nausées sur nausées, transpirations nocturnes intenses, comme si j'avais la grippe....seulement la nuit...

Ces médicaments "Acamprosate Biogaran" sont puissants....et mon complètement démolis !! c'est sans doute l'effet recherché car un dégoût profond de l'alcool a fait jour !!

D'où ma non prise d'alcool depuis....et...je n'en ai pas du tout envie !!

J'ai même été au restaurant avec un ami, et j'ai tellement apprécié ma bouteille d'eau gazeuse !!

Sorte de révélation.....Pour autant, je reste bien sur vigilant....

Ma femme m'accompagne, elle est de tous les instants et je lui en suis tellement reconnaissant !!

Alors je vois l'issue, celle que vous allez percevoir aussi, j'en suis certain, peut-être pas demain, ou après demain, mais un petit peu plus tard, qui sait, peut-être aujourd'hui?

Voilà mes amis(es) mon partage.

Prenez soins de vous surtout. Soyez tolérant, respirez chaque seconde de cette vie comme si c'était la dernière et accorez-y toute l'importance qu'elle mérite....

Steff

**Profil supprimé - 11/03/2019 à 15h00**

Obiwan

Tu as quelle dose pour "Acamprosate Biogaran". ? Je ne le prends plus car je me crois plus forte que ça. Mais je dois avoir tort.

Lorsqu'on est enceinte, les hormones agissent je suppose et on a des nausées et surtout un dégoût naturel de l'alcool , ce que j'ai ressenti à chaque fois. C'est une aide efficace et naturelle pour ne pas détruire l'enfant j'imagine. Si cela pouvait perdurer....

Dans Acamprosate je n'arrive pas à comprendre ce que ce médicament agit dans notre cerveau ou notre foie.

C'est mal expliqué je trouve sur le net :

"Ce médicament diminue la dépendance à l'alcool en réduisant les symptômes de manque chez les grands buveurs. Il est utilisé pour aider à maintenir l'abstinence pendant la cure de désintoxication alcoolique."

oui mais comment agit-il dans notre cerveau ?

---

**Profil supprimé - 11/03/2019 à 15h13**

.....Je ne pratique pas le golf.

"Greenstar" est le nom de mon extracteur de jus. Lorsque je me suis inscrite ici au forum mes yeux se sont posés sur la supposée machine miracle qui doit remplacer toute conso d'alcool par de précieux bon jus de végétaux/fruits aux vitamines et nutriments naturellement bons pour notre organisme (+gingembre et curcuma) et en plus... c'est d'un goût excellent !

Genre :

1/2 Betterave + 3 pommes + des de gingembre et des de curcuma + dés de citron .

carottes, pommes, oranges (+toujours gingembre/curcuma/citron)

j'y ajoute même du chou kalé (une découverte) ou du bulbe de fenouil.

J'évite trop de mélange, je varie. j'ai même testé l'ajout de feuille d'épinard.

L'idée est que, consommé cru, l'aliment détient plus de nutriments bénéfiques à notre organisme (pour notre santé) que cuit.

Le problème c'est qu'il faut être motivé(ée) pour le nettoyage de l'appareil après dégustation de l'elixire de santé.

J'ai démarré avec le prêt de la centrifugeuse de ma fille, puis son extracteur à quinze balles qui n'a pas tenu le coup ! Ensuite j'ai investi.

Mais ça ne m'empêche pas de "craquer" pour de l'éthanol destructeur. et c'est ça qui est dommage !

---

**moune78 - 11/03/2019 à 15h50**

Ca a l'air appétissant tes jus... je devrais m'y mettre!

Je suis également sous Acamprosate (2-2-2), ainsi que baclofène (3-3-3), valium (au cas où 1/2 voir 1) et effexor (1\*75mg). Super cocktail aussi tout cela...

Je me demande si mes neurones tiendront le coup...

---

**Profil supprimé - 12/03/2019 à 09h28**

Good morning.....mais c est n est pas une bonne matinée. Je suis encore sous l'Emprise de la honte et la cupabilité. Je vais mal très mal. Je suis alcoolique style Binge Drinker . Je peux passer des semaines voir des mois sans toucher une seule goutte d alcool mais une fois une verre dans la main je ne peux plus m arreter et vendredi soir je me suis mis dans un état honnreuse. J étais en soirée travail et j'ai bu trop. J étais prévu de dormir chez une collègue et elle m avait coucher dans son salon de jeu enfants . J étais ivre morte et je n aucune souvenir. Je me suis réveillée en pleine nuit et hop avec le sentiment d être mouille et oui j étais bien mouille car j urine sur moi même. La honte quand j'ai dit à ma collègue que j urine au lit. J'ai des larmes aux yeux car ce type de comportement n avais pas m arrivé depuis 2007, j'avais fait beaucoup des progrès depuis mais là je me sens déprime . Désolé pour mes faut orthographe et grammaire. Je ne suis pas français même si je vis en France depuis 16 ans je galère toujours par l écrit . Comment faire je suis au bout

---

**moune78 - 12/03/2019 à 10h34**

Bonjour Green  
Comment vas tu?

---

**Profil supprimé - 12/03/2019 à 15h48**

Bonjour Moune,

Je vais bien, je mange une fine part de gâteau aux pommes maison qui n'est pas terrible. Il ressemble plutôt à un pudding. Il manque de la vanille. Je me suis servie un café au lait sucré.

ça fait 3 jours que je scrute le net pour apprendre à mettre mes ordis en réseau (en fait je devais remplacer celui du séjour mais comme j'ai réussi à le vider des programmes inutiles et que j'ai fait un sacré ménage dedans, il va mieux et du coup je le garde quand même. Ce n'est pas très minimaliste j'avoue)

Alors il y a un des 3 qui résiste mais j'ai fini par trouver une solution pour les 2 autres. Ce n'est pas évident mais j'aimerais accéder à certains fichiers, comme le dossier des photos de mes ventes en ligne ou encore mon fichier excel de suivi de compte par exemple lorsqu'un de mes enfants utilise un ordi. Axel, par exemple joue sur le portable à Fortnite et pas moyen de le faire décrocher tant que sa "game" ne soit pas terminée ! ça me saoule ce jeu ! J'ai regretté de l'avoir téléchargé l'année dernière en février alors que je me culpabilisais de ne pas le sortir (sa sœur, elle était invitée). Il faisait très froid et du coup je lui ai fait ce cadeau pour qu'il puisse jouer et ne pas s'ennuyer. Résultat il est trop souvent sur ce jeu à mon avis. Les camarades de classe et ceux du foot y jouent tous alors que voulez vous ? Il n'est pas évident maintenant de supprimer tout ça.

Bref. je bavarde.... Quant à ma consommation d'alcool. Je n'ai pas bu en me rendant malade hier mais j'ai quand même bu trop, 2 bouteilles de vin blanc moelleux en une journée. Ce n'est pas un exemple. Mais j'ai pas calculé comme d'hab.

Mon voisin est passé pour un problème d'humidité dans la chambre de ma fille. Il y aurait fuite mais pas forcément de chez lui mais peut être d'un tuyau de chauffage entre son sol et mon plafond.... ça fait un mois que j'attends des rapports d'expert et une détection particulière par une entreprise spécialisée. Mon bailleur garde le silence malgré mes mails et courriers. .... OUPS HOURRA ! je viens juste d'être appelé à l'instant par la chargée de clientèle. Le RDV est pris. Enfin ça avance. Il ne faut pas se décourager trop vite.

Quand on fait le nécessaire, qu'on met en oeuvre ce qu'il y a à faire en l'occurrence ici, appels, mails et courriers j'ai fini par obtenir une réaction.

Et si ça peut être le cas pour mon problème d'addiction. Si je mets tout en oeuvre pour guérir, il y aura du résultat.

Mon fils est rentré du collège.....

A très bientôt !

ps : j'en reviens pas que mon bailleur m'ait appelé pendant que je rédigeais ici !

ps2 : il y a un vent fort ici, les poubelles tombent et les plastiques s'envolent et par chez vous ?

---

**moune78 - 13/03/2019 à 09h16**

Coucou Green,

Tu fais bien de t'occuper l'esprit... Ca empêche un peu de ruminer. Tout comme toi, quand je suis à la maison, non pas que je m'ennuie mais si j'ouvre une bouteille, je bois un verre en faisant ci, puis un deuxième en faisant cela... Résultat final, la bouteille y passe, et, pire, si j'achète un cubi, tu ne te rends pas compte de ce qui tu as bu, de ce qui reste...

Moi depuis samedi je tiens. Samedi, cidre, 1 bouteille. Mais il ne compte que 2,5° au lieu de 12-13° sur un vin rosé ou blanc. Donc, je me dis que j'ai limité ma consommation.

Dimanche, 2 coupes, lundi une.

Hier, ma fille aînée a eu son code, je me suis autorisée 2 bières blanches rosées, à 3°....

Je me sens mieux quand même le matin!

Contente que ton bailleur a donné signe de vie.... Quand c'est pour encaisser, pas de problème mais pour résoudre une panne ou autre, déboursier... là c'est plus difficile!!! pffffff

Chez nous aussi c'est la tempête. il me tarde qu'on arrive aux beaux jours et qu'on puisse s'aérer un peu.

Ca fera du bien au moral, et du baume au coeur.

Et pour parler de l'addiction de nos jeunes... car oui, c'est bien une addiction, les écrans!!

Chez moi pareil. J'ai 4 enfants mais même s'ils sont là, et bien je suis seule. Chacun derrière son écran. Ca m'agace!!!! grrrrrrrr

Ils reviennent sur terre pour le repas, ou maman, tu peux me déposer là? Ou maman, on mange quoi? Ou maman, je peux prendre ou avoir ça???

Ils ne se rendent pas compte de l'énergie qu'ils puisent... 4 contre 1, je fais peu le poids!

Ca me fait plaisir de discuter avec toi, tenons bon hein??

Aujourd'hui je vais regarder pour les vacances d'été. Besoin de changer d'horizon, de changer d'air, de me reposer.

A bientôt Green,

Moune

---

**Profil supprimé - 13/03/2019 à 11h38**

Bonjour à toutes et à tous,

2ème semaine d'abstinence totale...les réveils sont doux, calmes....

L'esprit clair et reposé les idées posées se rassemblent et je peux voir la vie autrement....

J'ai arrêté les médicaments en invoquant ma force d'esprit et/ou ma force de caractère mais, mais, je reste vigilant !!

Je vous lis Green et Moune... Vos échanges sont constructifs et chaleureux... c'est agréable ce genre de lecture mais au delà, vos vies prennent un autre sens avec ces échanges et peuvent induire un autre comportement vis à vis de cet élixir si destructeur !!

Hier c'était mon anniv, restaurant avec ma femme, Japonnais !! un délice....ma femme un verre de vin, moi une petite bouteille d'eau Gazeuse...c'est devenu mon "vin à moi" 😊.

Continuez comme ça les amis(es) et surtout prenez soin de vous.

Steff

---

**moune78 - 14/03/2019 à 11h40**

Bonjour Obiwan,

C'est super que tu tiennes bon!!!

Et j'espère que le fait d'avoir arrêté le traitement ne me mettra pas de batons dans les roues. Tu as une sacrée force de volonté et de caractère, que je n'arrive pas à trouver en moi.

Merci pour ta bienveillance, et tes encouragements, ça fait du bien!

Green, comment vas tu ce matin?

J'ai réservé les vacances, ça y est... Je n'arrive pas à m'en réjouir encore, mais bon. Je pense que cela me fera du bien, ainsi qu'à mes enfants.

Bonne et belle journée,

Moune

---

**Profil supprimé - 14/03/2019 à 13h45**

Bonjour à tous et à toutes,

Je n'ai pas le cœur à vous raconter ma soirée d'hier, un peu trop arrosée. Je vous épargne les détails et les circonstances qui ont amené cet abus.

Mon fils m'a dit ce matin, "Maman tu ne bois pas ce soir hein, parce que hier soir vous avez exagéré ?" Je lui ai répondu "oui ça marche".

Fatiguée ce matin, je me suis levé à 6h40 pour préparer jus d'orange, lait et pain pour mes collégiens. Puis mon fils, arrivé au collège, m'a appelé pour que j'aille lui porter son carnet scolaire oublié sur son bureau. Ce que j'ai fait. Il pleuvait et les gouttes m'ont réveillé.

J'allais me rallonger en rentrant mais mon beau-fils m'appelait à son tour pour que je descende la poussette laissée la veille chez moi. Je n'ai pas pu m'allonger et me reposer. Du coup, je me suis fait un jus de citron, puis du café. Ensuite j'ai rangé l'appartement, la cuisine, le séjour, fait les lits des chambres et balayé toutes les pièces. Je me suis ensuite maquillée.

L'attachée commerciale de mon bailleur est arrivée, nous avons débattu du problème. L'affaire avance, j'ai obtenu les coordonnées de son assureur et nous avons rempli les papiers. Elle a reconnu qu'il y avait infiltration.

J'ai reporté mes 2 heures d'interventions chez ma cliente à demain 14 h. J'aurais plus d'énergie. J'ai repris mes médicaments ce midi. J'en prendrai un à 16h puis un autre en soirée.

Je ne sais pas si il y aura entraînement de foot vu le mauvais temps. Il me faudra conduire mon fils et le rechercher. Je dois faire mes comptes et des courses car le frigo est quasi vide. Je vais prévoir un drive.

J'ai de la couture à faire (des ourlets de rideaux) mais j'ai pas le courage. Je vais aller me reposer.

Tenez bon les amis(ies) je vous admire. J'espère avoir des nouvelles plus positives pour les jours qui viennent.

Green

---

**moune78 - 14/03/2019 à 15h31**

Bonjour Green,

Ce n'est pas sur ta soirée d'hier que tu dois te concentrer mais sur celles où tu as su résister et sur celles pour lesquelles tu résisteras. Je n'explique pas pourquoi on trouve refuge dans l'alcool... Là où pour beaucoup il est festif, pour nous il est addictif, destructeur et on en a jamais assez... toujours un verre de plus ...

Le regard de ma fille ainée me pèse souvent, car c'est le jugement que j'y vois. Pourtant, je sais qu'elle est triste et inquiète. Mais moi me sentir soupçonner, surveiller, me pèse. Et ma mère s'y met aussi. Même si je leur dis que cela me met encore davantage la pression et du coup, me donne envie de m'ennivrer pour me soulager de cette pression constante. Comme si on en a pas déjà assez avec nous même, le regard qu'on se porte dans le miroir, le dégoût qu'on ressent, la honte et la culpabilité sur nos épaules... Ils veulent nous aider pourtant. Car on détruit aussi ceux qui nous aiment et nous entourent quelque part...

Mais garde le cap. Tu as la volonté, tout comme moi. Nous devons trouver la force. Je prends très scrupuleusement mes médicaments. Dès que je me sens angoissée, j'essaie ma petite séance de méditation/relaxation. Au pire, je prends mon valium (1/2 comprimé sinon 1)

Heureuse déjà que ton souci d'infiltration d'eau va se régler. Pas besoin de ce genre de tracas en plus, hein?

Ne lachons pas... Battons nous..... Parce qu'on vaut mieux que de nous mettre dans ces états de merde, qui nous soulage sur le moment, mais après... le lendemain.... c'est pire.

Repose toi oui, accorde toi du temps, de l'attention, ... comme tu l'as fait ce matin en te maquillant.  
Comme c'est difficile tout cela.  
On va ya arriver Green, il le faut.

Parfois je me dis que si je décroche pas, je vais devenir folle et je ne veux pas vivre comme cela, accrochée à cette bouteille, qui me met en danger, ainsi que mes enfants, et qui me fait porter la honte, la tristesse, le dégoût.  
Je veux être fière et que tout ceux qui m'ont mise à terre, ne puissent JAMAIS se réjouir de me voir sombrer plus bas. Parce que je vau mieux que cela. Je ne mérite pas cela.  
Et toi non plus!!!!

Bises,

Moune

---

#### Profil supprimé - 15/03/2019 à 13h06

Bonjour Moune,

J'ai visionné hier un témoignage d'une dame (Laurence Cottet), bouleversante. Je l'avais vu déjà vite fait à la télévision. Mais là, l'émission a fait un beau boulot. La présentation est hyper émouvante. T'es obligée de pleurer tellement il y a d'émotions. Je te mets le lien ci dessous :

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_N67WaBJo1A](https://www.youtube.com/watch?v=_N67WaBJo1A)

C'est assez poignant et plein de courage, d'intelligence, d'espoir, de résilience et de bonté.

Les amis(ies) vous m'en direz des nouvelles.

ps : hier soir abstinence totale pour moi Ce matin j'ai obligé ma fille à recopier un tout petit exo au propre et j'ai tenu bon, elle a résisté mais j'ai insisté et elle l'a fait. Je tenais à ce qu'elle présente un exercice propre sans ratûres car elle est très brouillon et s'en fou de la présentation. Je me suis promise de l'aider dans ce sens. Ensuite, j'ai fait des courses en magasin et cet aprèm je vais au boulot pleine d'énergie !

Très bonne journée à vous.

Green

---

#### moune78 - 15/03/2019 à 13h49

Coucou Green,

je regarderai tout à l'heure, là je suis au boulot.  
Et je te laisse un message pour le week end car après 16h30 les messages ne sont plus validés...

Super pour hier soir, tu vois, il faut pouvoir se réjouir de nos réussites au moins tout autant que de se culpabiliser pour nos trébuchages. Moi ce soir je vois la diététienne de la CAPSA, elle me suit pour perdre du poids pris à cause de l'alcool. Elle est de bon conseil et bienveillante.

Même si je pense pas avoir perdu 1 gramme! mais ce n'est rien. Je ne lâche pas, je ne ferai pas l'autruche, et ce week end je compte bien tenir. Même si l'idée d'aller acheter une petite bouteille de vin pour ce soir m'a effleuré l'esprit, je vais lutter.  
Mes enfants partent chez leur papa ce week end, je vais souffler un peu. Et prendre du temps pour moi.

Et toi? Qu'as tu prévu ce week end?

Je te souhaite te tenir tout comme à moi, que vendredi soir, samedi et dimanche soient cool et sobres pour toutes les deux, pour vous toutes et vous tous ici.

Je te souhaite bon courage pour cet aprem, dans 2 heures pour moi c'est le week end!!!

Bises,

Moune

---

#### Profil supprimé - 15/03/2019 à 16h42

{J'ai visionné hier un témoignage d'une dame (Laurence Cottet), bouleversante. Je l'avais vu déjà vite fait à la télévision. Mais là, l'émission a fait un beau boulot. La présentation est hyper émouvante. T'es obligée de pleurer tellement il y a d'émotions. Je te mets le lien ci dessous : [https://www.youtube.com/watch?v=\\_N67WaBJo1A](https://www.youtube.com/watch?v=_N67WaBJo1A) }

Oui Oui, j'ai vu ce reportage tellement poignant....je n'ai pu retenir mes larmes....poignant...

Je me suis tellement reconnu dans ses mots !

Tenez bon les filles, le weekend est souvent propice aux désirs....Alors...pour chaque envies de notre élixir destructeur, un grand verre d'eau...bu, goûté, avalé lentement, en prenant conscience de l'instant....

Aujourd'hui.....j'aurais pu boire, même, j'aurais bu.....mais....je ne boirais pas.....

Prenez soin de vous

Steff

---

### Profil supprimé - 15/03/2019 à 16h47

Hello,

Avant de partir au travail, j'ai enlevé mes cartes bancaires de mon portefeuille pour ne garder que la carte vitale, permis de conduire, assurance et CNI.

Durant mon travail ma fille me demande de garder ses filles pour elle aller faire la bringue chez une copine... Elle me demande si je peux. Je lui réponds oui. Elle ne m'a pas demandé si je voulais juste si je le pouvais. C'est très nuancé mais j'avais pas forcément envie de faire garder ce soir. Déjà une copine de ma collègienne vient dormir à la maison.....

Sur la route du retour bien-sur l'idée m'est venue naturellement "j'irai bien me prendre un tite' brune mais je peux pas vu que j'ai rien comme moyen de paiement et de me dire en même temps mais si biensur...j'ai un seul chèque dans mon porte feuille au cas où plié en deux . Je l'avais presque oublié celui là.

Mais j'ai renoncé et je suis rentrée tout de même direct.

DU coup je me suis servie un yaourt grec avec de la cassonade.

J'ai du monde qui sonne à la porte..... bisés .

---

### Profil supprimé - 17/03/2019 à 14h30

Bonjour à tous,

petit passage pour vous souhaiter à toutes et à tous une belle journée si possible "sans alcool" !!...je sais je sais les amis(es) pas simple....

Pour ma part ce matin, nettoyage de rigueur et j'ai retrouvé dans ma cave (et oui, j'en cachais partout !!) une bouteille de Whisky à moitié pleine...je l'ai regardé, "droit dans les yeux" et l'ai jeté !!

Après cet acte, bien qu'abstinent depuis 16 jrs, je me suis senti bien, plus fort encore plus déterminé....mais la vigilance reste l'axe de ma principalement....Attention et vigilance....

Green,Moune et tous les autres...prenez soin de vous.

Steff

---

### moune78 - 18/03/2019 à 08h17

Bonjour Green, Bonjour à tous,

Bilan du week end ... catastrophique.

J'ai regardé ta vidéo hier Green, oui... quel témoignage! J'ai pleuré...

Ce matin j'ai le coeur lourd de mon week end, qui ne s'est pas déroulé comme j'aurais aimé. Vendredi soir et hier midi, l'alcool était de la partie.

Je m'en veux ce matin. Je me dis que je n'arriverai donc jamais à sortir de la spirale? je suis pourtant décidée à m'en débarrasser mais la bouteille a encore gagné.

GRRRRR.....

Et toi? Comment s'est déroulé ton week end?

Je te souhaite une belle journée, ainsi qu'à ceux qui nous lisent,

Moune

---

### Profil supprimé - 18/03/2019 à 10h09

De Moune78 {Ce matin j'ai le coeur lourd de mon week end, qui ne s'est pas déroulé comme j'aurais aimé. Vendredi soir et hier midi, l'alcool était de la partie.

Je m'en veux ce matin. Je me dis que je n'arriverai donc jamais à sortir de la spirale? je suis pourtant décidée à m'en débarrasser mais la bouteille a encore gagné.}

Garde espoir, il faut savoir que tout à une fin...le bon, comme le mauvais, il arrivera un jour, prochain, où tu trouveras la force de te défaire de cette addiction...

C'est une loi, l'impermanence....tout change, tout le temps....

Et soit tolérante envers toi...

Prenez-soin de vous les amis(es)

Steff

---

**moune78 - 18/03/2019 à 10h30**

Bonjour Steff,

Je te remercie pour tes encouragements... et toute cette bienveillance à notre égard.

C'est super que tu tiennes le coup comme cela. WAOUH! c'est même GENIAL!!

Comme j'espère y parvenir... moi aussi, un jour. Le week end a été difficile, et, sans excuse j'ai bu. Juste parce que j'en avais envie. Et parce que la volonté n'y était pas. Je ferai mieux le week end prochain peut-être...

Je viens de voir vos publications du week end, qui ne sont mises en ligne que le lundi, attendu qu'il n'y en a plus à partir de 16h30 le vendredi.

Je suis heureuse pour vous que vous ayez réussi à tenir le cap.

Merci à vous d'être là pour échanger. Cela empêche l'isolement et fait du bien.

Bises,

Moune

---

**Profil supprimé - 18/03/2019 à 12h59**

Bonjour Moune,

On fait des écarts et bien, les jours qui suivent seront plus softs...

Je suis allée chez ma fille samedi en fin d'après midi, elle m'a tendu un verre de vin sans me poser de question. J'aimerais dire que je n'en ai bu qu'un seul..... Bref pas de quoi se rendre malade mais j'ai dépassé les 2 verres car nous avons mangé ensuite. De retour à la maison ma collégienne m'a préparé un thé. Nous l'avons bu en regardant la tv. Donc pas trop de dégâts.

Dimanche matin avec mon ami, nous avons fait des courses, je n'avais pas envie de cuisiner et avons pris des frites à réchauffer au four, du steak pour faire un filet américain et un peu de bière.

Ce matin, j'ai ressenti qu'au niveau estomac déjà que ce n'était pas normal. Puis ensuite intestins... Je crois que la viande crue + bière + cacahuètes ont fait du remue ménage dans mon ventre....

Ce matin je me suis levée un peu avant que mon réveil ne sonne vers 5h55. Mon collègien part, puis une heure après ma collégienne. J'ai un léger cafard. Je pense qu'avant ils étaient petits et vulnérables, je les conduisais à l'école maintenant je pense qu'ils sont encore à protéger mais différemment. Ils prennent de l'envole, passe des nuits chez des amis ou dans la famille le weekend end. Ils gagnent en autonomie.

J'ai effectué les formalités relatives à mon dégât des eaux, puis balayage, lessive etc...

J'ai donc bu ce weekend mais raisonnablement, du moins cela ne m'a pas rendu malade.

Je me suis ennuyée dimanche. On a regardé des films en Streaming l'après midi. Il faisait froid et personne n'avait envie de promener sans but.

Parfois le dimanche matin, je ressens un mal-être. Je me dis que ma vie est monotone, sans surprise sans sortie, sans découverte, que je ne m'occupe pas assez du suivi des devoirs des enfants (j'ai regardé le cahier de math de ma fille il est vraiment fort brouillon et les notes pas terribles.... elle est assez rebelle et n'accepte pas toujours mon autorité, ni mon aide aux devoirs et cependant j'utilise patience, méthode et encouragement)

Les distractions extérieures telles que resto, ciné, bowling ont un coût... nous n'aimons pas les jeux de société. On y joue mais très très peu en y prenant pas de réel plaisir. C'est comme si c'était dépassé.... Ma fille me pique mon téléphone y a installé snapchat et cela a le don de m'agacer.

D'ailleurs mon fils qui a également cette application sur son tél était hier en conflit avec un camarade qui au vu de ses propos ne le restera pas longtemps. J'ai conseillé à mon fils de ne pas répondre dans le même sens que lui et de ne pas utiliser d'insultes afin de ne pas lui ressembler.... Il pense que s'il ne rétorque pas il se laisse écraser. C'est difficile de gérer parfois. Il ne veut pas que je m'en mêle. Je pourrais aller discuter avec sa mère elle habite le même étage que moi !!! C'est le danger des réseaux sociaux et des échanges entre jeunes qui ne reçoivent pas la même éducation. Etre grossier aussi librement comment est-ce possible ? Le gamin finit par être blessant à force d'insultes en tout genre.

Trêve de confidences, je vais terminer sur une note positive. Je vais améliorer mon intérieur et faire un peu de couture. J'ai déjà positionner les aiguilles pour faire l'ourlet de mes rideaux qui traînaient par terre.

Et toi Moune qu'as-tu fait récemment pour améliorer ton intérieur ? et comment occupes-tu tes dimanches ?

Au plaisir de te lire,  
Green

---

**moune78 - 18/03/2019 à 13h38**

Coucou Green,

Ca fait plaisir de te lire.

Oui, comme tu le soulignes, nos enfants grandissent... ma grande va avoir 18 ans dans 3 semaines; ma 2ème qui est en internat depuis maintenant 3 ans me manque, avant, elle m'appelait tous les soirs, maintenant, 1 à 2 fois par semaine. Je suis nostalgique en te lisant car oui, nos petits deviennent grands, ils s'émancipent doucement.

Tout comme toi, ils sont fan des réseaux sociaux et vivent dans un monde qui est tellement virtuel. Nous non plus nous ne sommes pas trop jeux de société, ça finit soit en dispute, soit en ras le bol, et pour ma part, le dimanche après midi, quand je ne vais pas voir ma fille au foot, j'aime ne rien faire. Dormir, me poser me reposer... chaque dimanche, j'ai le blues de n'avoir rien mis à profit avant d'entamer la nouvelle semaine. Le mal être aussi pour moi, comme toi.

Et bien comme tu le soulignes, la moindre sortie coûte un bras. Et vu mon compte en banque chaque fin de mois, on évite les extras.

Samedi matin j'ai fait un bon ménage. J'ai lavé et rangé la maison, fait la salle de bain... Ma maison est belle quand elle est en ordre. Les enfants étaient chez leur père, et, ce soir quand je vais rentrer, ce sera déjà un peu le bazar puisqu'ils seront rentrés, et, ils ne voient pas de mal à laisser trainer leurs affaires, leur manteau sur les chaises etc...

Mais bon... ce n'est pas si grave!

J'ai refait ma chambre il y a 1 mois. Et acheté un nouveau matelas, histoire de mieux dormir. Je suis passée d'un violet et gris (couleur d'origine) à du kaki et du craie avec des touches d'ocre. Elle est belle ma chambre. Je m'y sens bien et en sécurité mais mes 2 petits aussi s'y sentent bien. Et je n'ai pas vraiment de pièce à moi, intime... lieu réservé qu'à moi. Souvent c'est le squat, surtout mon petit gars... qui aime dormir avec moi, jouer à sa tablette au calme, dans mon lit,... bref. Difficile pour moi de leur dire non.

Et puis, je sais que bientôt ils ne resteront plus dans mes jupes... du coup, je ne sais pas dire si cela me dérange ou m'arrange 😊

Dès que j'aurais un peu d'argent, je vais attaquer la salle de bain... ce ne sera pas du luxe! Mais cette année, je privilégie les vacances... j'en ai besoin.

Vivement que les beaux jours reviennent, que je puisse aménager un peu mon extérieur. Pas de jardin mais une grande terrasse, qui a besoin d'un bon coup de remise en place aussi... Mais avec ce sale temps, ce vent... c'est le KO dehors lol

Dimanche midi j'ai bu et je pense que mon ami a du le voir, j'ai dormi toute l'après midi, je me souviens quasiment plus de ce que j'ai dit... La honte.

Je ne voudrais pas le perdre et il ne sait pas mon problème avec l'alcool.

J'ai remarqué que j'angoisse à l'idée d'aimer, d'être aimée, d'être en couple....peur de souffrir sans doute... alors je me prépare à la séparation au lieu de vivre pleinement la relation. Je ne sais pas trop en fait... mdr.  
je suis compliquée je pense.

Tu ne travailles pas aujourd'hui?

Moi j'y suis... Mais pas du tout la tête à travailler...

Comme j'aimerais partir loin de tout... oublier, dormir, me reposer, et vivre normalement

Bises,  
Moune

---

**Profil supprimé - 19/03/2019 à 08h38**

Bonjour à toutes et tous,

bonjour Green et Moune.

C'est un plaisir de vous lire et de voir que vous êtes dans la parole, l'écriture, un espace d'écriture qui exprime nos douleurs, souffrances...salvatrices s'il en est !!

Aimer, n'est pas simple, être aimé l'est plus !!.....choyé, dorloté, écouté...mais faut il trouver cet autre si particulier...un autre chemin... 😊

Je voulais vous faire partager un film que j'ai vu : "la prière".....une aide à la résilience. Si vous en avez l'occasion, regardez le....c'est parlant sur nos addictions ...

Prenez soin de vous.

Stéphane

---

**moune78 - 19/03/2019 à 11h48**

Bonjour tout le monde! Bonjour Green, Bonjour Stéphane,

Encore merci pour ta bienveillance envers nous... Ca fait tellement de bien de la positive attitude!

Je regarderai ton film, dès que je trouve, non, dès que je prendrai le temps.

Tu as raison, s'exprimer sur le forum fait du bien... même si ce n'est pas toujours reluisant, si nos aveux rient avec l'alcool, cela nous permet tout de même d'avancer, de faire une pause sur nous même, d'apprendre avec les expériences, les angoisses, les doutes, les

espoirs, les conseils de chacun.

Quant à l'amour, d'un autre, je dois apprendre aussi à apprécier, à respecter, à me réjouir de l'amour que je donne, et de celui que je reçois, ne serait-ce celui de mes enfants, de ma famille, de mes amis.

Et, apprendre à faire confiance, et surtout!!!! Prendre pour une fois, le BON CHEMIN ! 😊

Belle journée à vous,

Et encore merci, parce qu'ici, je me sens bien... Je sais que je progresse.

Moune

---

**moune78 - 21/03/2019 à 10h09**

Bonjour Green,  
Est ce que tout va bien?

Je ne te lis plus... non pas que je m'inquiète mais, donne de tes nouvelles! Bonnes ou moins bonnes, ...  
De mon côté c'est pas tip top 😞

A bientôt j'espère,

Moune

---

**Profil supprimé - 21/03/2019 à 10h37**

Bonjour Green,  
Est ce que tout va bien?

IDEM à Moune.

Comment vas tu?

On t'attend 😊

Stéphane

---

**moune78 - 21/03/2019 à 11h01**

Coucou Stéphane,  
Eh bien tu l'as lu sur un autre fil de discussion, je vais franchement bien...  
Comment vais-je m'en sortir?

Comme l'a dit Tyty (d'ailleurs, je vais lui répondre), une cure pour maman fatiguée... c'est peut être cela la solution. Car je suis fatiguée, physiquement, émotionnellement, psychologiquement.

Ca fait des années que je gère tout, de tous les côtés, dans tous les sens...  
J'ai hâte des vacances, de prendre le soleil, d'avoir un peu de repos, de répit...

Je me sens bien con ce matin...  
Mais vous lire me fait du bien, et, quelque part, discuter avec vous me fait penser que je ne suis pas une ratée, ou un cassos' comme on dit par chez moi... dans le nord.

Ce sentiment de honte, de mal être... de culpabilité, ... quand vais je être forte?  
Réussir à m'en sortir? DEFINITIVEMENT?

Merci encore pour ta gentillesse, et ton témoignage. Ca permet de me dire qu'on peut y arriver.

Bises,

Moune

---

**Profil supprimé - 21/03/2019 à 18h48**

Bonsoir Moune, Manuelouly - Obiwan,

Alors on me fait des cachotteries ? On discute ailleurs et j'en suis exclue !! Lol 😊 . J'aimerais bien retrouver les autres fils de discussion où vous postez mais je ne sais comment faire...

J'ai écrit dernièrement mais je ne vois pas mon post. Il a été jugé trop nul par les administrateurs ou bien j'ai fait une erreur de manipulation...

Je me souviens encore de mes propos, mais je ne vais pas réécrire la même chose, ce qu'on écrit ici n'est pas calculé c'est dans le vif

de la pensée. Par contre je me demandais si je ne rédigerai pas un brouillon sur Word pour le copier coller ici.

J'ai cerné mon problème. Mon gros problème c'est l'ennui et la fatigue morale. Celle qui empêche de faire des choses chez soit, de s'occuper.... sans avoir un verre à proximité.

J'ai contacté un centre près de chez moi ^par mail. Je n'ai pas encore pris rendez vous..... Demain après midi peut être.

Je vous souhaite une bonne soirée en toute sobriété.

Green

---

**moune78 - 22/03/2019 à 13h03**

Coucou tout le monde  
Heureuse de lire green..

Oui il y a d autres fils de discussions que tu peux retrouver sur le forum pour les consommateurs.

Oui la fatigue morale est un sentiment commun à beaucoup ici. Et l alcool amplifie celle ci.

Tu as bien fait de contacter un centre. Bravo green.

J appréhende l arrivée du week end mais me réjouis de ce beau soleil qui réchauffe le cœur et m encourage à faire un peu de mise en place de l extérieur.

Et vous? Quel est.le programme du week end?

Moune

---

**moune78 - 27/03/2019 à 11h04**

Coucou Green,  
Comment vas tu?  
Et coucou tout le monde, comment allez vous?

---

**Profil supprimé - 27/03/2019 à 12h37**

Bonjour Moune , bonjour les amis !

Quand je disais que je n'arrivais pas à me faire aider je voulais dire que j'avais du mal à franchir les portes. Décrocher mon téléphone et appeler un addictologue ou une clinique spécialisée.

J'ai cru avancer dans ma démarche. J'ai envoyé un mail pour savoir comment on précédé. Comment obtenir un rdv. On m'a répondu. J'ai appelé le numéro indiqué et là.... grosse déception. La secrétaire m'a fixé un rendez vous avec un addictologue mi juin en vue d'un séjour de 12 jours. Consternation ! Je dois attendre un mois et demi pour rencontrer un professionnel. (j'ai le temps de m'en prendre des cuites lol)

Je souhaitais juste avoir un suivi médical et psychologique pour m'aider à tenir le coup car j'ai peine à me sevrer complètement de toute boisson alcoolisée. Je tiens au maximum 2 jours pas plus. Je n'ai pas reçu l'aide que j'avais pensé.

Peut-être faut-il être riche pour se créer un programme sur mesure. Apparemment je suis tombée sur un service d'addictologie sévère. Donc voilà. Dans les émissions et toutes les vidéos que je peux consulter sur le net, les gens ont pris des mesures et s'en sortent. Soit il quitte leur pays, soit ils entreprennent une reconversion professionnels, ils créent des associations pour aider les autres etc... Existe-t-il des exemples tout simple qui ne nécessitent pas des changements extraordinaires de vie ?

Voilà mon constat aujourd'hui. Je suis seule face à mon problème et avec ma volonté seule. En parler ne suffit pas.

Je rêve d'une cure santé avec pourquoi pas jeun et crudités, yoga, méditation, marche. Mais ce genre de cure n'est pas remboursée par la sécurité sociale.....

Je vais cesser de rêver et m'occuper de mes enfants et petits enfants.

Green

---

**moune78 - 27/03/2019 à 13h19**

HA NON GREEN!!!!  
Tu ne vas pas baisser les bras!!!!

Alors, pour avoir RDV avec un addicto c'est peut être long, mais, je ne comprends pas pourquoi déjà on te parle d'une cure de 12 jours avant même d'avoir eu un premier contact avec l'addicto!!

Essaie un autre centre??

En attendant, un psychiatre, c'est remboursé si tu as une mutuelle correcte, moi, je ne paie rien de ma poche (sauf l'avance de la consult bien entendu mais suis remboursée après)

Ne lâche pas!!!

Essaie des séances de méditation sur youtube, je t'en avais parlé me semble-t-il...

Ne baisse pas les bras. 2 jours, c'est déjà cela de pris!! Rappelle le centre, insiste, bats toi!

Par chez moi, il y a la CAPSA... je ne sais pas si tu as ça de ton côté?? ou essaie les AA??? ne lâche pas!

Tu as mis le pied à l'étrier en prenant les mesures nécessaires pour t'en sortir!

Et ici sur le site????? Le modérateur ne peut-il pas te conseiller? Te rassurer??? Te guider???

Green, ne baisse pas les bras. Le combat qui nous attend est bien long, mais, il faut y aller. C'est important pour toi, ta santé, tes enfants et petits enfants. Mais pour toi avant tout!!!!

Dans les hôpitaux il y a des centres addicto... en clinique aussi... enfin, dans ma région du moins.

ne lâche pas surtout.

Je suis là pour discuter avec toi...

Courage Green, tu sais combien nous sommes dans cet enfer, sous cette emprise...

Moune

---

**Moderateur - 27/03/2019 à 14h46**

Bonjour GreenStar,

Je rejoins Moune dans ses propositions. Voici ce que vous pouvez peut-être essayer de faire en patientant jusqu'au 12 juin :

- tout d'abord vous pouvez appeler notre ligne d'écoute ou utiliser notre chat pour discuter quand vous en avez besoin. Certes nous fonctionnons sur le principe de l'appel ou du chat unique (il n'y a pas d'accompagnement avec le même interlocuteur) mais néanmoins cela peut vous permettre de parler de vos difficultés et de vous préparer peut-être à ce séjour ;

- mais surtout un suivi ambulatoire avec un CSAPA vous permettrait d'avoir un accompagnement pour vous préparer à ce séjour et un suivi une fois que vous en sortirez pour vous aider à ne pas replonger. Donc oui, peut-être pouvez-vous nous recontacter pour essayer de trouver un CSAPA proche de chez vous ? Un CSAPA qui vous fixerait un rendez-vous plus proche.

Il n'est nul besoin de "transformer sa vie" pour réussir à arrêter l'alcool même si pour certains, les projets et le changement de vie sont des supports très utiles pour "y arriver". Mais chacun est différent et vous pouvez réussir sans forcément devoir engager de grands changements. Il y aura tout de même quelques "habitudes" à changer et situations difficiles pour lesquelles il faudra apprendre à répondre autrement que par la consommation d'alcool.

Quant à votre rêve de "cure de santé" je pense que vous pouvez le réaliser après votre sevrage. Cela pourrait même être une motivation qui fait sens. Il existe sur Internet une multitude de séjours ou retraites pouvant peut-être répondre à ce que vous recherchez (mais privés et payants). Ici on se situe en dehors du soin en alcoologie mais cela peut tout à fait être un prolongement d'une expérience de sevrage pour retrouver un corps détoxifié.

Certains centres résidentiels post-sevrage proposent aussi parfois des activités très intéressantes. Si vous avez des centres d'intérêt particuliers peut-être pouvez-vous appeler notre ligne d'écoute et un écoutant cherchera s'il existe des centres thérapeutiques résidentiels proposant spécifiquement des activités qui vous correspondent. Les séjours dans ces "postcures" sont en général largement pris en charge financièrement voire gratuits.

Greenstar vous avez peut-être l'impression d'être dans le creux de la vague, déçue de votre premier contact avec ce centre. Néanmoins vous mettez des choses en place, vous essayez et c'est la "bonne" direction. Ce n'est pas donné à tout le monde de le faire. Même les personnes aujourd'hui épanouies et qui en apparence ont trouvé une prise en charge qui leur convient ont, pour la plupart, connu des difficultés pour y arriver.

Comme Moune je vous encourage à ne pas baisser les bras et non vous n'êtes plus tout à fait seule face à ce problème.

Le modérateur;

---

**moune78 - 27/03/2019 à 15h35**

Green,

Je sais bien comme c'est difficile... mais, si on abandonne, alors... comment s'en sortir?

Mon psy me dit après chaque séance : "prenez soin de vous"

j'ai pas cette habitude, je pense aux autres avant de penser à moi... Mais il a raison. Si on ne prend pas soin de nous en arrêtant l'alcool, alors nous ne serons plus en état de prendre soin et de profiter de ceux qu'on aime.

Alors oui, le 12 juin c'est loin, mais c'est une date, TON PREMIER RDV, celui d'un nouveau départ.

Ne penses pas qu'il faut être riche pour s'en sortir... si tu savais ma situation financière... pourtant, ta petite cure de bien être peut être plus accessible que de partir je ne sais où pour faire des trucs de fou! Des petits riens peuvent faire de grands touts.

je ne suis pas de meilleur conseil, vu ma vie, mais ce que je sais c'est que tu as pris la bonne direction. Ne refais pas demi tour surtout.

Avance doucement mais sûrement, trébuche mais relève toi, prends les mains qui se tendent vers toi. Si en attendant la bouteille reste une béquille... ne culpabilise pas. Mais essaie de t'en passer comme tu le fais, même si ce n'est "que" 2 jours. Ne refais pas demi tour en tout cas.

Et après, on continuera notre route, vers la guérison, avec bien sûr des bosses, des trous, des embuches, mais sans béquille!

Aller Green, reste surtout en contact ici...; ne lâche pas 😊

**patricem - 27/03/2019 à 20h09**

Bonsoir,

une post-cure est pris en charge par la sécu. Seules les options type chambre individuelle, télé, etc sont du ressort du patient (certaines mutuelles les prennent en charge). Donc, pas besoin d'être riche.

Et pendant la post-cure, vous devriez avoir des ateliers pour vous apprendre à mieux gérer vos envies, et à combler le temps que vous passiez avec l'alcool avec des activités qui vous plaisent : cela peut être la lecture, la marche, nul besoin de fonder un association ou de faire des trucs de fou 😊

Selon le centre, il peut aussi y avoir des ateliers chi-quong, relaxation, respiration, marche (pas tous les jours). Et là encore, c'est pris en charge par la sécu. Pour la nourriture, cela reste de la cuisine collective. Et après une consommation prolongée d'alcool, vous être probablement dénutrie. Donc, je ne suis pas sur que le diététicien du centre vous laisse faire une diète...

Appelez la ligne d'écoute, les écoutants devraient pouvoir vous aider à cibler une post-cure. Allez en suite sur le Net regarder la description de chaque site.

Quand à la durée, 12 jours pour une post-cure, cela me semble court. En général, c'est plutôt 4 à 8 semaines, avec possibilité de prolonger si vous en ressentez le besoin.

Cdt,

Patrice

---

**Profil supprimé - 28/03/2019 à 06h51**

Bonjour à toutes et à tous.

Merci pour tes encouragements Moune, merci au modérateur pour toutes ces indications, conseils et encouragements.

J'ai failli à ma parole.

Avec les enfants on a fait une sorte de micro réunion de famille et on a discuté ensemble des points sur lesquels il fallait que chacun change et s'améliore.

Les suggestions ont été :

- veiller à se mettre en avance sur les devoirs et s'appliquer d'avantage aux leçons
- passer moins de temps sur le jeu Fornite et les écrans en général.

Mon fils me répond alors ok, je ne joue pas le mardi et le jeudi (facile il a foot ces deux soirs là lol) et toi tu ne bois pas !

Seulement voilà, nous avons été invité à l'apéro mardi soir et j'ai bu raisonnablement mais bu tout de même. J'ai dit alors que je ne boirai pas mercredi soir. Mais mercredi soir, mon ami est venu avec une bouteille..... Les enfants tour à tour m'ont bien fait remarqué que je n'avais pas de paroles. Me voilà condamnée à reporter mes 2 jours d'abstinence 2 fois pour sauver la face. Donc ce jeudi soir et ce vendredi soir je ne devrais rien boire pour respecter mes engagements ou boire en cachette ou tenir bon.

Je me demande si je n'aurai pas mieux fait de garder mon souci pour moi au lieu d'en parler. Je me contrarie déjà et rumine durant mes insomnies et quand je me réveille le matin et en plus je me culpabilise de ne savoir tenir parole auprès de mes enfants.

Ma grosse excuse est que l'importance c'est que je n'abuse pas. (N'empêche qu'il y a accoutumance) C'est terrible de décevoir ses enfants.

Bonne journée.  
Green

---

**moune78 - 28/03/2019 à 08h04**

Bonjour Green,  
comment vas tu?

---

**moune78 - 01/04/2019 à 09h49**

Bonjour Green,  
J'espère que tu vas bien...  
Je pense beaucoup à toi. Moi ce week end dur dur...j'ai craqué et consommé.  
Mais, Je ne baisserai pas les bras!!! Non non et NON!

J'ai trébuché ce week end, et, je sais que je me relève parce que je souhaite avancer vers l'arrêt de l'alcool...

J'ai relu le post de Obiwan, avec le trou dans le trottoir...

Je dois m'efforcer de l'éviter, de le contourner, plutôt que de m'y laisser tomber. Plus facile à dire qu'à faire, mais nous en sommes

capables.

Donnes moi de tes nouvelles STP, je m'inquiète pour toi... 😞

Bises à tout le monde

Moune

---

**Profil supprimé - 01/04/2019 à 11h27**

Bonjour à toutes zé à tous,

un petit passage pour voir si vous allez bien, pas bien, pas trop mal, mal....

Oui Moune, Green ne nous donne pas de nouvelles.....mais elle sait que nous sommes là, sans doute sa volonté ou, pourquoi pas une impossibilité à répondre !!

Quoi qu'il en soit, le chemin ne fait que commencer....et nous devons tenir...prendre conscience de ce que vivons, de ce que nous subissons....et ce que nous faisons, ce que vous faites!!

C'est quand même une vraie progression sur le chemin être ici et "EN PARLER" !!

prenez soin de vous.

Stéphane

---

**moune78 - 01/04/2019 à 14h12**

Hello Stéphane!

Ca fait plaisir de te lire....

Obiwan, j'ai voulu chercher pourquoi ce pseudo c'est dans Stars Wars?

Oui, Green a besoin peut être de se retrancher ... de prendre du recul? Tout ce que je souhaite c'est qu'elle n'abandonne pas. Le chemin vers la guérison est si long et rude... je me demande si je verrai le bout un jour, mais j'avance... Difficilement, mais j'y vais quand même.

A moi d'apprendre à éviter le trou sur le trottoir 😊

Et toi???? Ou en es-tu??

Ca se passe bien? Tu es entouré ?

Bises,

Moune

---

**Profil supprimé - 01/04/2019 à 16h06**

Bonjour Moune,

Obiwan pour Obiwan Kénobi le Jedi effectivement de Star-Wars !! .... 😊

Comment as tu fais ce weekend ? Alcool ou pas? raisonnable ou excessive? ....pas de tabou ici et la grande chance de ce forum. Au fait, j'ai vu passer pendant un moment des demandes d'échanges Tchat.....

Je ne pense pas, à mon niveau que ce soit une forme utile de communication...parler sous l'impulsion n'est jamais très bon...Par excès, nous pouvons ne pas bien exprimer ce que l'on ressent, surtout sous l'effet de la culpabilité et/ou de la colère....mais ce n'est que mon simple avis....

Pour ma part, tjrs abstinent, j'ai passé mon weekend en Dordogne en plein milieu de cette si belle campagne...douceur et clame furent mes principales préoccupations !!

Bonne soirée à Toutes et à tous et....prenez soin de vous

Stéphane

---

**Profil supprimé - 01/04/2019 à 16h18**

Bonjour à toutes et à tous,

La modération est possible, mais l'abstinence totale je n'y parviens plus. Ce dimanche j'ai été reçu et il y avait ce que j'appellerai de l'abondance et du choix. Ultra difficile de résister aux bonnes choses variées. J'ai bu un peu de tout, whisky, vin rouge, vin pétillant, rhum.... en faible quantité et répartis sur la journée.

J'étais fatiguée aujourd'hui mais pas malade. J'ai conduit mes collégiens l'un après l'autre ils ne commençaient pas à la même heure. Fatigués, eux par le changement d'heure. J'ai gardé mes petites filles (ce n'était pas prévu).

Je dois filer j'ai un rendez vous.

Je vous souhaite une excellente semaine.  
Green

---

**moune78 - 02/04/2019 à 08h26**

Coucou Green, (Stéphane, je commence par les dames 😊)

Je suis contente d'avoir de tes nouvelles!

La modération est déjà bien! Il faut savoir se satisfaire de petites victoires de batailles pour gagner la grande Guerre! Et effectivement, l'alcool fait partie de chaque fête... on a l'air con quand on reçoit de ne pas en avoir à proposer, et, l'apéro est...; synonyme de savoir vivre, de savoir faire... et nous, nous devons savoir être. Etre différents, résister, lutter, faire face... Le tout est que tu te sentes bien, ou même à peu près...

Continues, et, vivement ton RDV pour que tu sois aidée encore mieux 😊

Coucou Stéphane,

Comme je suis contente que tu ailles bien et que tu tiennes bon. Ca encourage!!!

Moi ce week end... j'ai revu/reçu mon amie de collège... vendredi je ne travaillais pas. J'avais un pote qui faisait le chauffage à la maison.

J'avais tenu de lundi à jeudi et vendredi... patatra!

J'ai bu pas mal de bières ... à 2% d'alcool mais tout de même et vendredi soir, une bouteille de rosé...pffff

Et entre 2, me planquer pour boire du punch coco.

Samedi, RAS, 2 verres de vin blanc en mangeant.

Et dimanche... oula oula... 1 bouteille de rosé + punch coco.

Trou noir... me rappelle plus de rien.

Donc, week end correct du tout, sauf samedi!

Hier RIEN!!! j'ai changé mes prises de baclo. On verra dans la semaine si c'est efficace ainsi.

Oui, nous avons un petit groupe où l'on discute à 5. Ca nous fait du bien, on essaie de s'encourager et d'être là les unes pour les autres en temps réel, car, il est très important et encourageant d'échanger ici, de façon anonyme, malheureusement, arrive le week end, moment fatidique pour nous, et, ici, on ne peut échanger...

On ne peut pas tout avoir... alors, je prends de l'aide et du soutien partout où je le peux, et pareil pour les copines du petit groupe qu'on s'est fait.

La solitude joue beaucoup aussi sur notre consommation... Alors, on discute et on se sent moins seules 😊

Voilà pour mes petites news. Green, tient bon.

Essaie de garder le fil ici. Même si c'est pas facile!

J'ai lu ceci ce matin : "Endure la période difficile avec patience, même si elle se prolonge. La patience conduit à la victoire."

Bises, Courage à tous,

Moune

Ps : Stéphane, je n'ai JAMAIS vu, regardé, un seul STAR WARS... 😊

---

**Profil supprimé - 22/06/2019 à 22h04**

Bonjour tout le monde

Qui pourra m'aider svp ?! j'ai décidé de prendre selincro pour vraiment diminuer l'alcool, voir même arrêter au mois pour un an. Je sais que les effets secondaires peuvent être très forts et variable selon la personne... Ce que m'inquiète le plus cest les hallucinations. quelqu'un pour me dire svp c'est quoi comme hallucinations par exemple ? combien de temps ça peut durer et à quel moment de la journée?

Esc-ce que c'est possible de boire le selincro avant de se coucher? justement pour éviter les effets secondaires.. Et au bout de combien de temps réellement on "arrête" de boire ou avoir envie?

Je vous remercie énormément par avance de vos réponses

Anna