ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

NOUVELLE

Par Profil supprimé Posté le 11/03/2019 à 14h42

Bonjour à toutes je me prénomme Caly j'ai 36 ans maman de deux enfants. En couplé depuis 11 ans. J'ai tout pour être heureuse mais l'alcool me pour la vie. J'ai besoin de soutien et d'échanger avec vous si vous le voulez bien. Je consomme de l'alcool tout les soirs arrivé à une certaine une 17h 18h la tentation est la et je craque.... Je suis terriblement mal le lendemain je me lève pour mes enfants et me recouche jusqu'à 10h 12h.... J'ai décider qu'hier serai le dernier jour avec mon ennemi la bouteille j'espère tenir... Serons les mains à bientôt pour vous lire. Caly

89 RÉPONSES

Profil supprimé - 13/03/2019 à 09h11

Bonjour, Moi aussi comme toi j'ai tout pour être heureuse, et comme toi je viens de m'inscrire : j'ai 39 ans, j'ai également 2 enfants, un mari depuis 18 ans, j'ai une belle maison et un très bon boulot.
Ton témoignage fait écho chez moi !
Voici mon histoire en qq mots.
Aujourd'hui, je crois que je comble mon ennui dans l'alcool (boulot bien payé mais qui ne me passionne plus, enfants ado et préados qui restent dans leurs chambre, mari qui rentre tard et ne fait aucunes taches ménagère…) car je suis tout le temps seule (ma famille habite loin).
Je ne bois pas tous les jours.. mais surtout en soirée, lors des repas entre amis, barbecue et apéro avec mon mari. Je suis toujours celle qui boit le plus, quand je commence, je ne peux plus m'arrêter…J'ai l'impression que je m'amuse et il m'en faut toujours plus car je ne veux pas que cela s'arrête. J'enchaîne les verres et les cigarettes. A ce moment je ne mesure jamais les conséquences de mes actes. (je vois bien que les autres femmes sont depuis longtemps au jus d'orange alors que moi j'ai toujours un verre à la main mais j'occulte..)
Et puis.. le scénario, toujours le même, je me couche saoule et je me réveille en plein milieu de la nuit en sueur, la bouche sèche avec ce goût d'alcool et de cigarette dans la bouche qui ne part pas même avec des litres d'eau, pétrie de honte, de dégout et de culpabilité.
Je me remémore le film de ma soirée, je vérifie mon téléphone pour être sure que je n'ai pas envoyé de message ou de post sur les réseaux sociaux qui pourrais indiquer mon état de la veille. Puis, je me lève pour manger et étouffer ce sentiment de honte, de culpabilité, de détresse. Alors en plus de la gueule de bois, j'engloutis tout ce que je trouve. Cercle vicieux, je me dégoute encore plus, je culpabilise d'avoir bu et trop mangé, la journée est gâchée, je suis fatiguée, déprimée, angoissée. Focalisée sur ma personne et plus sur mes proches.
Avant je ne buvais que le week-end avec des amis et puis petit à petit apéro du jeudi avec mon mari voir le mercredi.
Je sens que l'étau se resserre et que je commence à perdre prise.
Mon mari minimise mon état, je suis allé voir un professionnel qui ma dit que je n'était pas alcoolique, mais moi je sais, je glisse, j'ai envie de boire dès que j'ai un coup de stress. La pire heure : 18h00 ou l'envie vient et je sais qu'il ne faut pas grand-chose pour que je bascule..

J'ai décidé comme toi d'arrêter tout lundi 11/03 suite à un déjeuner chez des amis où, non contente d'avoir bu toute l'après-midi, j'ai continué à boire chez moi le soir. Signal d'alarme, bourrée le dimanche soir, mon ado ne m'en parle pas mais je sais bien qu'elle voit, et ce dimanche j'ai bien vu qu'elle avait vue…
C'est un déclic, je vais arrêter pendant un long moment, le temps de réapprendre à gérer ma vie sans cette béquille. Reprendre du temps pour moi avec des activité pour avoir d'autres plaisirs dans la vie que de boire trop en soirée.
Si tu veux nous pouvons nous soutenir ?

Profil supprimé - 13/03/2019 à 11h45

Bonjour johana39

Quel spécialiste es-tu allé voir ?
Que t'a t'il dit exactement (sans rentrer dans les détails !)

T'a t'il prescrit des médicaments?

Prends soin de toi…..et sois courageuse….il en faut….beaucoup !!

Stéphane

Profil supprimé - 13/03/2019 à 12h27

bonjour Stéphane
Je suis allée dans un Centre CSAPA et j'ai vu un psy. Aucun médicaments ne m'a été prescrit et de toute façon je n'en veux pas.
ce psy ma fait entendre que je n'étais pas assez alcoolique et que les vrais alcooliques avaient besoin de boire des le matin. Que je devais aller voir un psy mais que ce centre n'était pas fait pour moi.
johana

---

patricem - 13/03/2019 à 13h35

Bonjour,

réponse bizarre de votre psy. Boire dès le matin est une étape dans l'alcoolisme. Mais boire ne serait-ce que tous les week-end en perdant le contrôle est déjà un signe.

Allez voir un addicto, changez de psy et tester des groupes de paroles (type AA, Vie Libre, Croix Bleues). Quand aux médicaments, il ne faut pas en avoir peur : ils peuvent aider à franchir certaines étapes sevrage, craving, etc). Discutez en avec l'addicto, fixez vos objectifs et vos contraintes (genre pas de produit pouvant induire une dépendance, pas de produit qui assomme), et retournez le voir régulièrement pour ajuster votre traitement.

Cdt,

Patrice

Profil supprimé - 13/03/2019 à 13h55

Alors il y a beaucoup d'espoir !!

Les conseils à tout va c'est facile….mais soit vigilante, ce que je lis de toi me parait être d'une grande lucidité…..

Aussi, cette si précieuse lucidité devrait t'aider à ne pas perdre pied…Soit tolérante avec toi-même….

Garde espoir, toujours !!

Bien amicalement

Stéphane

Profil supprimé - 14/03/2019 à 11h21

Bonjour à toutes et tous,

Comme vous j'ai décidé non pas d'arreter de boire, mais de ne pas boire ce soir, j essaye de ne pas me mettre la pression. Cela fait deux jours que je n'ai pas bu d 'alcool. J'ai 40 ans le 20 mars.
Je bois depuis que j'ai 16 ans, j'ai arrêté l'alcool à chaque grossesse, ça a été dur surtout que je n'en ai jamais parlé.
J'ai deux magnifiques filles, une belle maison, un travail qui me permet de bien vivre. Je suis divorcée, j ai retrouvé un compagnon de vie très gentil. Mais malgré tout je continuais de boire.
Crises d angoisses sur crises d'angoisse depuis un an et demi et mardi 12 mars je me suis réveillée super mal, envie de mourir. Je me suis recouchée et j'ai fais une séance d.auto hypnose, je me suis endormie et réveillée à la fin de la séance comme ressourcée. Et j'ai dis stop ce soir et pourquoi pas stop demain,
. Deux jours sans alcool alors qu il y en a chez moi, une forte envie vers 18h, et des pensées récurrentes pour ma copine la bouteille de blanc, mais stop

---

Profil supprimé - 14/03/2019 à 13h19

bonjour
Nous avons le même profil ! pourquoi ne pas nous soutenir ? Ca fait 4 jours mais je n'ai pas envie de boire ce n'est donc pas trop dur. Mais je n'ai également pas fumé depuis 4 jours non plus et là c'est plus dur... j'ai l'impressin d'avoir la tête dans le brouillard. C'est ce week end qui va être difficile. Il y a une telle pression sociale sur l'alcool... dur de dire non... réunion associative : verre de l'amitié. concert de l'école de musique = pot de fin de concert. Réunion syndicale= apéro entre voisins...+ mon mari qui commence à envisager un resto samedi....je balise à fond... je vais zapper les réunions... le week end dernier nous sommes restés 4 heures à table pour un anniversaire, à aucun moments une bouteille d'eau à été posée sur la table, seulement du vin toujours du vin et champagne au dessert. Je trouve cela dingue...

Profil supprimé - 19/03/2019 à 19h02

bonsoir
Hier soir j'avais pris mon courage à deux mains et je m' étais longuement livrée sur ce fil, quelle tristesse de voir que cela n'a pas fonctionné.

---

moune78 - 20/03/2019 à 09h31

Bonjour Johana,
Comme toi je cherche toutes les solutions possibles pour me sortir de l'enfer de l'alcool... comme toi la bouteille est ma béquille.
J'ai le même dégout de moi, la même honte, la même envie de réussir à retrouver ma liberté.

Je suis maman solo de 4 enfants, 18,16, 11 ans et demi et 10 ans.
Je bosse à temps plein, et même si ma vie a été bien compliquée, j'ai quand même réussi!
Je suis propriétaire, maman de 4 supers gamins qui grandissent, jusqu'à maintenant dans le bon sens, un boulot dans la fonction publique, des amis.... et pourtant, je suis prisonnière de l'alcool.

Si tu le souhaites, on peut échanger!

Moune

Profil supprimé - 20/03/2019 à 10h26

Bonjour à tous,

Je me rajoute à vous et votre profil de consommation. J'ai 5 enfants, un mari aimant, une belle maison, un bon métier....
Tout part en vrille en rentrant du travail. Vers 20h une fois les enfants couchés je commence 1 verre et 1 autre et la bouteille y passe.
Alcool récompense ? parce que ça fait plusieurs mois que l'alcool ne m'amuse plus.
Je déteste mon inhibition quand je bois mon 3ème verre avec les voisins... avant je me sentais drôle mais maintenant à 40 ans je me sens honteuse.
Je ne compte plus les messages envoyés à pas d'heure pour oser dire ce que je pense à une personne à qui je n'ai pas parlé depuis des années...
Je me bats pour éloigner toutes personnes qui me blessent car j'ai constaté que c'était un gros déclencheur sauf que.... ça réduit énormément l'enrourage...
J'ai testé le baclo qui a bien fonctionné arrêt pendant 2 ans. Un demi verre voir rien c'était génial. Mais le sentant forte j'ai diminué trop vite. En plus après l'arrêt du médicament l'effet a continuer 1 an. Je me suis sentie guérie... j'aurai du à ce moment là en profiter pour faire une thérapie pour traiter le problème de fond....
Je suis en arrêt maladie 1 mois, je vais retenter le traitement mais cette fois si accompagné d'un psychiatre et d'un psychologue pour travailler sur mes pb liés à mon enfance.

A moi aussi on a dit que si je ne consommais pas des le matin c'est que je n'étais pas alcoolique (mon médecin traitant m'a sorti cette aberration il y a quelques années)

Il me reste des boites je vais commencer aujourd'hui.
J'espere qu'on pourra se soutenir dans cette démarche.

Courage à tous et toutes

Profil supprimé - 20/03/2019 à 11h57

Bonjour à toutes et à tous,

OUI il faut se soutenir, OUI cette addiction est dure, OUI nous sommes bien souvent trop faible et pourtant, il existe au bout de ce tunnel une petite lumière qu'il faut entrevoir, entretenir, surveiller, alimenter...

Je crois fermement que l'on peut y arriver, cela maintenant 18 jrs que je ne bois plus...bien sûr il y a des moments compliqués, mais il est intéressant de les regarder ces moments compliquer quand ils arrivent…juste garder cette vigilance, cette attention qui peut nous permettre de faire le pas en arrière qui nous sauve, qui nous rend la vie plus calme, moins dure, plus belle !!
Se faire aider, mettre tout en place pour en sortir, se battre, car OUI il faut se battre et je ne doute pas une seconde que toutes et tous ici pouvez y arriver !! Vous avez déjà fait ce pas de venir sur ce forum…c'est déjà beaucoup….
Je vous souhaite toute la force nécessaire qu'il vous faudra pour sortir de ce « coffre-fort » beaucoup trop bien fermé…la clé, c'est nous qui l'avons….
Amitié à toutes et à tous.

Stéphane

---

moune78 - 21/03/2019 à 10h01

Bonjour Tout le monde,
Bonjour Tyty,

Nos vies se ressemblent tellement...
J'espère que bientôt elles se ressembleront sans l'alcool dedans.

Comment allez vous ce matin?
Moi, bof bof bof... Pas top du tout.

Vous devinerez qu'hier soir a encore été une soirée échec...et Mat.
J'en ai MARRE...
Où trouvez la force de? Comment réussir à? ....
Réflexion de ce matin.

Peut être que je ne pourrais pas échaper à la cure... mais, comment m'y résoudre? Que dire à mon entourage? Et mes enfants...

Comment faire?

Je dois absolument me ressaisir, y parvenir...

Bonne journée

Moune

Profil supprimé - 21/03/2019 à 10h26

Bonjour Moune,

J'ai fait tout pareil que toi.... mais en pire en fait....
J'ai réussi à me faire arrêter 1 mois.... je veux m'en sortir j'en peux plus.... je m'interroge aussi sur une cure mais je n'assume pas....
Que penserais mes enfants ? mon entourage ? j'ai les mêmes questions que toi en tête.

Donc en pire parce que je suis à la maison, je voulais commencer mon premier cachet de baclo j'avais prevu de le prendre à 14h
Sauf qu'a midi gros gros craquage...

1 bouteille de rosé, là je prend un cachet mais je savais que c'etait.... trop tard.... 1h après je prend 400mg de 5htp...
Et là je me déteste parce que j'ai sortie mon arme.... mon téléphone....

J'ai appelé et j'ai trouvé la force de parler à mes sœurs (a qui j'avais vraiment des choses à dire) finalement ça c'est bien passé j'ai fini l'après-midi au café (6 ou 7) donc j'ai réussi à maîtriser la conversation dieu merci....

le soir reprise d'un cachet de baclo et re 400mg de 5htp....

Et chose incroyable à 21h écroulée sur le canapé, impossible de me réveiller jusqu'a ce matin....

Alors journée en demi teinte on va dire.
Demain j'ai rdv avec une psychologue spécialisé en EMDR en urgence. J'espere que ça va m'aider à comprendre mon mode de fonctionnement.

Si à la fin du mois je ne vois pas d'amélioration, j'envisagerai peut être une cure et je dirais que j'ai besoin de repos et que je part dans une maison pour maman fatiguée (je ne vois pas d'autres solutions)

Aujourd'hui est un nouveau jour.
On doit se regonfler à bloque et essayer de tenir au pire si on craque boire le plus lentement possible... essayer au max d'eviter la casse...
On va y arriver je te le promets !!!

Bise

Profil supprimé - 21/03/2019 à 10h34

Tyty --> {Je ne compte plus les messages envoyés à pas d'heure pour oser dire ce que je pense à une personne à qui je n'ai pas parlé depuis des années..}

et regretter le lendemain d'avoir écrit, confié des choses presque trop personnelles que cet autre visiblement n'a pas pu comprendre et/ou la honte s'empare alors de nous....

OUI j'ai pratiqué cela...cet exercice peut être salvateur s'il n'est pas subit mais maîtrisé et sous l'influence de l'alcool il est rare que ce soit le cas...

Pour ma part, j'étais très prolixe dans ces moments là, désinhibé, les mots coulaient avec des tournures de syntaxes plutôt poétique…Je comprends mieux que certains écrivains « buvaient » pour mieux écrire…Mais quelques fois, ça dérapait, me croyant fort, dans mon droit car mon esprit embrumé me l'autorisait, j'écrivais des choses inappropriés…les lendemains je n'osais même plus lire mes messages car « je savais » dans un recoin de ma mémoire qu'ils n'étaient pas bienveillants….
Bref, cet élixir fut la cause de nombreux quiproquos….

Moune : tu y arriveras...sois patiente et tolérente avec toi.

Prenez soin de vous.

Stéphane

Profil supprimé - 21/03/2019 à 11h09

Bonjour Stéphane,

Tu as résumé parfaitement mon ressentie. Les mots écrits, les paroles sorties d'une bouche qui en arrive à vomir les mots. Pourquoi en être arrivé là ? pourquoi avoir attendu pour sortir les choses et pire, être incapable de les sortir en étant sobre.
Peur de blesser ? peur ne plus être aimer ? trop d'empathie m'a tué à petit feu.

Oui l'alcoolisme est une maladie... oui j'en suis convaincu... il nous manque une arme dans le cerveau.

Jamais je ne relis les messages.... la honte... et pourtant au fond de moi je suis convaincu que je n'ai dit que la vérité. Mais vu que je suis une grande menteuse (avec mes sourires) quand les mots sortent je suis la méchante alcoolique.... la boucle sans fin...
Je vais apprendre à dire ce que je pense ça va être dur mais je vais y arriver.
Héhéhé comme ça même si j'ai bu j'aurai pas l'air alcoolisé .... ok c'est pas drôle

Ma première étape de guérison savoir qui je suis... Me faire confiance. Apprendre à laisser sortir mes émotions.
Soyons clair... tout le monde est fou, une fois qu'on a compris ça on peut avancer avec moins de culpabilité et ça, ça fait du bien.

Bise

---

moune78 - 21/03/2019 à 11h14

Coucou Tyty,
Même moi! les messages envoyés sont... catastrophiques. Comme toi je regarde le matin ce que j'ai écrit, ... pire, parfois je me demande si j'ai téléphoné ou si j'ai rêvé de l'avoir fait. Le trou noir...
Mes enfants aussi souvent me disent, mais si maman, je te l'ai dit!! je m'en souviens plus...
Tu as bien raison de prendre toutes les aides pour t'en sortir. Moi je vois un psychiatre, depuis juillet 2016. J'avais grandement besoin de me guérir des hommes qui m'ont détruites.
L'addicto me dit de travailler maintenant avec lui sur cette culpabilité profonde que je ressens, ce sentiment de ne jamais faire assez, être à la hauteur, être désolée de tout, ...
J'aimerais tant être forte. Apporter davantage à mes enfants. Pourtant, quand je regarde objectivement ma vie, même si j'en ai bavé, si j'ai galéré, si j'ai pleuré, souffert, et j'en passe, je trouve que je m'en suis quand même bien sortie.
Mais quand je pense à la vie que je m'étais imaginée, que j'avais commencé à bâtir, je suis loin de l'avoir accomplie.

Moune

Profil supprimé - 21/03/2019 à 12h57

moune,

Serais tu ma jumelle ?
Ce que tu viens de dire me rappel une histoire... m'a fille qui me dit : maman a qui tu parlais hier soir ??? tu hurlais tu pleurais.... grrrrrr gros black out (en fait je parlais à un ex PN) heu... 15 après la relation lol
Alors écoute Moune, on est pas folle !!!!!!
On est juste trop gentille !!!!

Déséquilibre entre le nous et la vraie vie.
La vraie vie il faut la considérer comme la guerre.
J'ai presqu'envie de te proposer un deal.... on devient amie toi et moi contre les autres et tout ce qu'on dit ou fait bah on a raison de le faire !!!!!

Le danger de l'alcool c'est de perdre les vrais... nos maris, nos enfants... par contre les gens qui méritent notre méchanceté tant pis pour eux !!!

Je te soutiens à 100%
Aprennons a être des pestes bordel ! Les gens ne se gêne pas !!!
J'ai honte, boire pour faire face ??? avec 4/5 enfants ???
On va y arriver !!! c'est possible !!
Notre réussite on ne l'a doit qu'a nous.

Profil supprimé - 21/03/2019 à 14h32

*Tyty --> {Je vais apprendre à dire ce que je pense ça va être dur mais je vais y arriver. }

déjà, savoir dire "non" sans en garder ombrage est, et sera un grand pas !!!

*Moune : Penser à soi n'est pas un mal que l'on doit combattre, entre autre, pour mieux aimer les autres il faut au préalable s'aimer soi-même !!

Un petit texte que je relis régulièrement d'un spiritualité que je connais bien :
la rue

1-Je descends la rue.
Il y a un trou profond dans le trottoir :
Je tombe dedans.
Je suis perdu(e)...Je suis désespéré(e).
Ce n'est pas ma faute.
Il me faut longtemps pour en sortir.

2-Je descends la même rue.
Il y a un trou profond dans le trottoir :
Je fais semblant de ne pas le voir.
Je tombe dedans à nouveaux.

J'ai du mal à croire que je suis au même endroit,
Mais ce n'est pas ma faute.
Il me faut encore longtemps pour en sortir.

3- Je descends la même rue.
Il y a un trou profond dans le trottoir :
Je le vois bien.
J'y retombe quand même...c'est devenue une habitude.
J'ai les yeux ouverts
Je sais où je suis
C'est bien ma faute.
Je ressors immédiatement.

4-Je descends la même rue.
Il y a un trou profond dans le trottoir :
Je le contourne.
5- Je descends une autre rue

de Sogyal Rinpoché

---

moune78 - 21/03/2019 à 14h49

Moi aussi j'ai été mariée avec un PN.
Mon 1er mari m'a laissée avec mes 4 loulous à gérer, j'ai mis un peu la main sur la bouteille... Mais ma rencontre avec le Diable habillé en Prada, qui avait tout du prince charmant, que j'ai aimé comme jamais, alors lui... il m'a démolie dans tous les sens du terme..; Psychologiquement, physiquement, moralement, ...
bref, c'est là que j'ai vraiment sombré.
Comme le titre d'un livre : "je lui ai donné mon coeur, elle a volé mon âme", qui est écrit par un homme qui a vécu avec une PN. Bah moi, c'est tout à fait cela aussi.
je suis longtemps restée sous son emprise, d'ailleurs, j'en suis vraiment libérée que depuis peu (Grâce à ma thérapie).
Maintenant, il faut que je retrouve la confiance en moi, la confiance envers les hommes (je vais d'échec en échec), le respect de moi, l'indulgence envers moi, ma dignité....
J'ai lu beaucoup de bouquins sur les PN, afin de comprendre comment j'ai pu tomber si bas, être autant aveuglée, et sous cette emprise.
Et tu as raison, nous sommes trop gentilles, trop empathiques, trop généreuses. Disons que quand j'aime, c'est à 1000%. Mais plus haut tu voles, plus lourde est la chute!

J'ai réussi à me libérer de l'emprise affective... je vais bien réussir à me libérer de l'emprise de l'alcool
Non nous ne sommes pas folles, tu as raison tyty. Mais trop connes sans doute... ou naïves....
As tu l'âme d'une guerrière? Moi je n'en suis pas certaine mais je relève ton deal, ton défit.
Avec plaisir être ton amie même combat, même équipe, même régiment!

Je te soutiens à 100% aussi, ça me fait du bien de te lire. Ca booste!
au fait, quel âge as-tu toi?
Moi.. j'ai 40 ans.
Maman donc de 3 filles de 18, 16, 11 ans et demi et d'un petit gars de 10 ans.

Divorcée 2 fois,
J'habite dans le Nooooooord lol

Je suis secrétaire.
Voilà...

Bises,
Merci Tyty

Moune

Profil supprimé - 21/03/2019 à 16h38

Houla!!!....là les filles je crois que je vais vous laisser entre vous....vu que je suis un homme et qu'il semblerait qu'il y ait beaucoup de colère contre cette catégorie d'humain !!!

Mais, dernière question, que veut dire PN ?

Bonne soirée

Stéphane

Profil supprimé - 21/03/2019 à 16h56

bonjour à vous les mamans.
en ce moment ça va pour moi je ne bois plus la semaine et je limité le week end. Je me recentre sur moi même. Et cela m'aide car je

prends du temps pour moi sans culpabiliser. une petite histoire que je vous partage ici et qui personnellement m'aide beaucoup... Imaginez-vous en avion. Quand soudainement survient un trouble. Les masques à oxygène tombent en face de vous. Votre premier instinct est d'atteindre la chaise à côté et d'aider votre enfant en panique. Imaginez que vous faites ce choix. Vous vous exténuez pour y parvenir. L'oxygène manque. Vous êtes alors incapable de l'aider comme vous le désirez.

Lors d'un cas d'urgence, tel que celui-ci, quelles sont les directives des agents de bord? Mettre son propre masque à oxygène en premier, puis mettre celui sur l'enfant après. La première fois que j'ai entendu ça, j'ai été scandalisée : « Pour quelle raison au monde je ferais ça? Bien sûr, je vais mettre le masque à oxygène de mon enfant en premier! »

Le but de cette métaphore est de démonter qu'il est important de mettre son propre masque à oxygène, voire de prendre soin de soi. Même si c'est difficile à faire. Pour être apte à aimer, écouter, accompagner et soutenir nos enfants, notre famille, nos amis(es) ou nos collègues il est tout aussi important de ne pas perdre de vue ses propres besoins.

Donc, prendre le temps d'aller courir n'est pas d'être égoïste. Au contraire....bisous à toutes

---

patricem - 21/03/2019 à 17h27

@obiwan

PN = pervers narcissique

Profil supprimé - 21/03/2019 à 18h03

Oui Stéphane PN = pervers narcissique
Des personnes dénuées d'empathie qui peuvent faire bcp bcp de mal...
Moune j'avais écrit un message mais apparement il n'est pas passé
Je retente tout à l'heure

Johana contente de savoir que tu gères la situation !! Et oui il faut prendre soin de nous pour pouvoir prendre soin des gens que l'on aime.
Le plus dur est de savoir comment prendre soin de nous finalement. Trouver ce qui nous soulagerais au point de laisser tomber le verre salvateur.
Bise à tous

Profil supprimé - 21/03/2019 à 21h39

Moune,

Un petit message pour toi, comment tu gères ce soir ?
Donc ma juju j'ai 40 ans tout comme toi.
2 garçons : 21 et 11 ans
3 filles : 13/6/4 ans
Je travaille dans les finances...
J'habite à côté de Mickey
Divorcée 1 fois et remarié (il m'a accepté avec 3 enfants)

Le livre dont tu parles je l'ai dévoré, je connais plus que bien le sujet. J'ai vécu en couple avec 2 PN (sans mariage ni enfants) je voyais que quelque chose clochait (surtout quand l'un d'eux m'a frappé et séquestrée) j'ai vécu l'horreur.

Tu sais je ne suis pas une guerrière mais je refuse de sombrer à cause de personnes qui m'ont fait souffrir. JE REFUSE.
Ils n'ont pas le droit de gagner jamais je ne l'autoriserais!
Alors oui on va se battre ! pour nous et nos enfants !

Je te conseil si tu me le permet de chercher un peu sur le net et de te renseigner sur les zèbres.
C'est fort enrichissant et peut être une piste.
Les gens victimes de PN on un certain profil... À creuser, pour nous comprendre...

Stéphane, ne part pas !!! parle nous de toi.
As tu essayé le baclofene ou autres ?
Tu sembles être si sensible.
Dis toi que tu as ta place ici et dans ce monde plein de trottoirs !!
On va tous et toutes apprendre à utiliser les armes pour s'en sortir. Les autres les font bien non ? On va faire pareil, à la guerre comme à la guerre.

On ne reconnaît pas notre sensibilité on va leur en mettre plein la face de notre sensiblerie !!! Et... sans la bouteille !!! on peut le faire !!
Bise

Profil supprimé - 22/03/2019 à 07h49

Coucou !!

Comment allez vous aujourd'hui ?

Moune,
Hier j'ai renvoyé un deuxième message à ton intention et une fois encore il n'est pas passé....

Bise

Profil supprimé - 22/03/2019 à 08h47

ha ça y il a été validé

Profil supprimé - 22/03/2019 à 10h56

Bonjour à tts cela fait 30 minutes que je vous écris et rien à été posté

Profil supprimé - 22/03/2019 à 11h57

Donc je reprends. Je souhaitais tout d'abord m'excuser de ne pas avoir donné de nouvelles après mon premier poste. Mais j'ai tellement eu honte de ne pas avoir tenue parole et d'avoir re craqué le soir même.
JOHANNA je me retrouve beaucoup à travers ta description, mes enfants son des ados, maris qui travail comme un acharné (part tôt rentre tard) belle maison ou je me sent souvent seule malgré que j'aime ma tranquillité.
J'ai tt pour être heureuse mais non....
18h arrive et c'est partis... Je me dit non non et puis après tt juste un verre pour au final finir la btl.
Mon maris sait que je boit il en est triste mais sait que du fait qu'il soit peu à la maison cela contribue à ma prise d'alcool.
Je vous ai tts lu et me suis retrouvé dans chacun de vos msg.
OBIWAN reviens nous donner de tes nouvelles et nous en dire un peu plus sur ton histoire.
Après avoir vidé cette encore hier soir je suis prête de nouveau à essayer un arrêt total mais je pense que j'aurai besoin de votre soutien....
Nous allons y arriver !!!!!
J'angoise à l'idée d'être ce soir....

Hâte de vous lire

Caly

Profil supprimé - 22/03/2019 à 12h36

Coucou Caly,

Tu n'as pas à avoir honte !!!
Tu le vois bien ici qu'on a le même profil... c'est d'ailleurs impressionnant. Combien d'autres femmes vivent la même chose ?
La solitude est un gros gros facteur de conso chez nous.
Mon mari de demande 50 fois si ça va aller avant de partir en déplacement.
Il a bien compris mon profil.

Moi aussi hier j'ai eu une bonne conso arfff je suis passée à 3 cachets de baclo et ce matin j'avais mon rdv psy.
Elle travaillait avec le mentor du baclo c'est marrant cette coïncidence.... elle m'a dit que leur service d'addicto a aidé des gens du monde entier...

Bref, en tout cas je consomme toujours la.... Je patiente et reste confiante.

Donc elle va m'aider à dénouer mon passé je crois que j'en ai besoin pour avancer durablement.

J'espere que mon message va passer parce que c'est embêtant de devoir les réécrire. Surtout quand t'es inspirée que tu racontes un roman pour rien (tristesse lol)

Aujourd'hui c'est vendredi pas sure que j'arrive à me résonner. Oui les vendredis c'est compliqué pour moi parce que c'est le week end..... la volonté est moins la...

Bise

---

moune78 - 22/03/2019 à 12h43

Bonjour tout le monde!!!
TOUT LE MONDE!!! Stéphane, j espère que tu vas continuer à apporter ta bienveillance et tes conseils...
J ai juste raconté ma descente aux enfers et heureusement!... tous les hommes ne sont pas des lâches ni des monstres sur terre!

Je vais moyennement
..... bien.
Voyons le verre à moitié plein plutôt que vide.
La il fait beau, et il faut s avouer que ça met du baume au cœur !!!

Caly... tu ne dois pas avoir honte tu sais... nous sommes dans le même bateau. Alors... faisons face ensemble et ramons pour avancer...

A plusieurs on est plus fort. Non??

Ma juju... je vois que ta vie n a pas été facile. Mais tu as fait face. Alors comme tu le dis... nous n allons pas laisser le mal ressenti et vécu nous empêcher de vivre ni d apprécier le présent.

La bouteille devra comprendre que désormais elle n est pas la bienvenue.
Parce que nous devons apprendre à faire sans elle. Si seulement il y avait un truc miracle...
Nous avons pas mal de choses en commun ... et là, J appréhende le week end.
Il faut absolument que je m occupe...

Stéphane, as tu un traitement ?
Comment réussis tu à te faire violence ??

Je ne suis pas partie travailler aujourd'hui ma fille est souffrante. J espère tenir bon et ne pas foncer au magasin du coin acheter une dose...

Bises tout le monde

Moune

Profil supprimé - 22/03/2019 à 14h21

Coucou ma juju !!

J'espere que ce n'est pas trop grave pour ta fille.
Il fait trop beau !!! Je fais des aller retour entre mon salon et mon jardin

Ce matin j'ai abordé le sujet de l'alcoolisme homme femme. Et cette manie qu'on les médecins de croire que si on consomme pas au levé du soleil bah on est pas malade. Elle a confirmé l'aberration.

Par contre un détail positif... elle me demande si ma conso m'empeche de m'occuper de mes enfants, d'aller au travail etc... et je lui dit effectivement non....

Elle me rétorque que comme beaucoup de femme je consomme mais je sais m'abstenir en cas de responsabilité ou d'urgence de maman. J'ai trouvé cette phrase INCROYABLE.

Donc je contrôle ma conso sans m'en rendre compte. Donc je bois pour ou contre quelque chose... mais quand l'amour des gens que j'aime est en jeu je sais arrêter (en tout cas temporairement)

Je trouve que c'est une bonne nouvelle ça

Moi je sais qu'on va s'en sortir !!! Et surtout !! Arrêtons de culpabiliser. Cette étape est primordiale pour avancer.

Bise

Profil supprimé - 22/03/2019 à 14h55

Merci pour vos réponses.
J'espère que Stephane nous donneras de ses nouvelles.

Moune... j'espère rien d'important pour ta fille ?

Tyty... Oui c'est vrai que nos histoires son souvent similaire... Je n'ai même pas été dans mon jardin aujourd'hui envis de rien... Je tourne en rond les enfants vont arriver vers 17h. Je commence à avoir les nerfs d'autant plus quand ce moment je suis en froid avec mon maris nous faisons lit à part depuis 4 jours. Bref c'est un tout mélangé....
Non non je ne craquerai pas !
En revanche je voulais te poser une question tu consomme avec Baclo mis cela ne te rend pas malade ?

---

moune78 - 22/03/2019 à 16h04

Je me dépêche de poster un message car je sais qu après 16h30 le vendredi il n y a plus de validation par le modérateur.
Espérons que ce week end nous réussirons à nous modérer.
Pareil que toi tyty le vendredi soir est compliqué pour moi... c est l entame du week end... signature d une fin de semaine... a laquelle j aime associer un verre... mais au final... une bouteille. Merci en tous cas . Ces échanges sont bénéfiques pour nous.
Bon week end ma juju
A tous, je vous souhaite un bon week end ensoleillé.
A lundi!

Bises

Moube

Profil supprimé - 22/03/2019 à 16h58

Merci pour vos réponses.

OBIWAN.... DONNE NOUS DE TES NOUVELLES

MOUNE.... J'espère rien d'important ta file ?

TYTY.... Effectivement c'est impressionnant comme nos profil se rensemblent à tt Ah la solitude....
Il est 17h l'angoisse monte pour moi je n'ai rien fait de la journée envis de rien. Je n'ai pas trop le moral car en plus je fait chambre à part avec mon maris depuis 4 jours c'est un cumul de tt. Bref
Je voulais te poser une question tu consomme avec Baclo mais cela ne te rend pas malade ?

Profil supprimé - 22/03/2019 à 17h37

Holala je ne savais pas que le modérateur n'etait pas là le week end... dur dur pour ce soutenir ...

Oui avec le baclo tu peux consommer et paf un jour tu consommes plus rien. C'est bizarre... ça a déjà marché 3 fois mais à chaque fois j'arrete trop tôt me croyant à l'abri d'une rechute. C'est assez spectaculaire ce truc. J'espère ne pas avoir gâché mes chances avec ce médoc. Cette fois je vais essayer d'aller au bout de la démarche.

Tu es en froid avec ton mari ? j'espère que ça va s'arranger. On a besoin de tout le soutien possible. J'espere que ce n'est pas à cause de l'alcool.

Ma juju passe un bon week si mon message passe, je te le souhaite ensoleillé et léger

Bisous à tous et toutes

Profil supprimé - 22/03/2019 à 18h49

Moi non plus je ne savais pas pour les week-ends sur ce forum du coup je me sent d'un seul coup bien seule.

Profil supprimé - 25/03/2019 à 09h50

Coucou à tous,

Comment c'est passé le week-end ?
Moi c'était baaaaaddddd !!!

J'espere que ça a été pour vous. Donnez moi des nouvelles.

Bises,

Tyty

moune78 - 25/03/2019 à 10h27

Coucou tout le monde,...

Bof, week end pas comme j'aurais aimé qu"il soit....
Ménage, foot, conduites.... bref, pas beaucoup posée, et le peu que j'ai posé, j'ai consommé.... trop encore une fois.
Donc, moi aussi, baaaaaaaaadddd ...

Ca m'a manqué de pas vous écrire, de ne pas vous lire...
Obiwan, peux tu nous donner des nouvelles stp? J'espère que tu n'es pas fâché,... et que tu vas nous donner de bonnes nouvelles. Tu as un sacré mental et des conseils avisés et bienveillants...

Pourquoi bad ma juju? triste, ou alcoolisé?
Aller, il a fait soleil, c'est déjà cela!

A tout à l'heure tout le monde,

Bises,

Moune

Profil supprimé - 25/03/2019 à 10h55

bonjour
moi bof vendredi un peu trop consommée. samedi et dimanche plutôt raisonnable... mais consomme quand même ! repas avec des amis 3 verres vin samedi soir dimanche midi 2 verres et 2 dimanche soir... Donc c'est pas l'idéal mais j'ai bien dormi et pas culpabilité. J'ai été

courir dimanche donc j'étais fière de moi..
Bisous les filles

Profil supprimé - 25/03/2019 à 10h58

Moi aussi je trouve ça trop dommage de ne pas pouvoir communiquer le week end. Pourtant c'est quand même le moment le plus délicat ou on a besoin de force et soutien.... grrrrrr

Ma juju, deg parce que alcoolisé et pas qu'un peu... vendredi soir je me suis complètement lachée....

Samedi soir aussi.... et bcp en plus... sincèrement j'ai dû être à 2 bouteilles vendredi soir et samedi soir.
Et hier 1 bouteille.. pffff
Bon je sais que le baclo fait ça au début on consomme plus mais la je prends vraiment sur moi pour ne pas envisager d'autres solutions.

Aller !!! Aujourd'hui est un autre jour. J'adore le matin quand je suis en mode naaaannn ce soir je garde le contrôle

Est ce que vos enfants ce doutent de ce qu'il se passe ? Parfois je me pose la question pour les miens. Se rendent t'ils comptent de quelque chose ?

Bises,
Tyty

Profil supprimé - 25/03/2019 à 12h12

Kikou tts le monde

Moi aussi ça m'a manqué de pas pouvoir dialoguer...

Week très passable pour moi aussi.... Pfff

Profil supprimé - 25/03/2019 à 12h58

Johana.... Ca va c'est raisonnable à côté de moi.... Vendredi 1btl 18h personnes à qui parler et c'est partis...
Samedi soir 3 verres et envois de vomir donc ça m'a plutôt aidé.
Dimanche soir 22h mon maris toujours pas rentré il été chez les voisins faire un devis résultat 1 btl.

Oui je trouve dommage de pas pouvoir dialoguer le week-end.

Pour ma part je sait pas vous la journée je fait le strict minimum pour te ma maison et pas des moindre 400m2 habitable j'ai de quoi faire, mais bizarrement quand je suis sous l'effet de l'alcool je suis en pleine forme je nettoie tt à fond !!!!

Perso je pense que mes enfants le voient

---

moune78 - 25/03/2019 à 13h13

Oui, c'est vrai, le week end on est encore plus fragiles...
Eh oui ma juju on a fait pareil ... j'ai bu la même quantité que toi
Bref, je me sens lamentable.

Je vais essayer d'augmenter ma prise de baclo de 16h pour avoir moins le manque sur le coup de 18h00.

Mes enfants oui, moi le voient... du moins, ma fille ainée de 18 ans.. et même les petits, ils ne sont pas dupes.

Je me sens bien ici en discutant avec vous.
Non pas que je me déculpabilise, mais on se comprend, on s'encourage, on échange, sans jugements, sans honte...
Johana, tu as su boire raisonnablement, c'est plutôt bien ça, non??
Oui Caly, ici on se soutient!!!!

Merci à vous

Ce soir ma juju, moi nooooon pluuuuuuus je bois pas!!!!

Bises

Moune

Profil supprimé - 25/03/2019 à 13h24

pareil vendredi soir j'ai fait le ménage de fond en comble omme pour me donner bonne conscience....

Profil supprimé - 25/03/2019 à 14h28

Bonjour à tous,
Je viens de m'inscrire un peu honteuse.
J'ai bientôt 39 ans, 2 enfants, mariée, une belle maison qui se construit et un bon job. Suite à de nombreux drames dans ma vie, j'ai toujours eu l'habitude de boire pour décompresser et faire la fête. Mais actuellement ma conso devient à mon sens abusive. Je bois à 12h 1 ou 2 verres et au moins 3 le soir à partir de 18h comme beaucoup d'entre vous l'évoque. Ça doit être l'heure critique lol. Sans parler des week end ou je bois plus. Bref je souhaiterais diminuer dans un premier temps à 2 verres par jours mais me rends compte de la difficulté.
J'espère arriver à ce que je souhaite et n'aurait jamais penser à devoir faire cette démarche vu mon caractère fort.

Profil supprimé - 25/03/2019 à 14h49

Johanna tu as bien géré je trouve
Et en plus tu as fait un jogging ! C'est vraiment bien je trouve !!!

Vendredi soir mon mari est sorti avec mon garçon à Disney, avec mes 3 filles ont a mis de la musique et danser et chanter dans le salon, jusqu'a ce que mon mari nous appelle en panique de Disney nous disant qu'il y a un attentat... je vous dis pas l'angoisse

Ma grande c'est mise à pleurer. 1h plus tard il nous dit que c'est un escalator qui à lâché et que le confinement est terminé. Ça a pas mal tué l'ambiance et ça m'a fait finir là deuxième bouteille...

Calyv, je comprends tout à fait... envie de rien faire, dur d'avancer et un verre et ça repart... parfois c'est l'effet inverse on est super dynamique en ambiance on se dit aller un verre et paf on fait plus rien...

Je dois chercher les vacances d'été j'y arrive pas... j'ai limite envie de rester chez moi et de ne pas partir... mais les enfants m'en voudraient.. arfffff

Ma juju tu n'es absolument pas lamentable !!! Comment tu peux dire une chose pareil ? moi j'utiliserais un autre mot, je dirais... Courageuse !!! On a notre faiblesse ok mais on est là et on fait face

Vous verrez nous finirons par en sortir !!

---

moune78 - 25/03/2019 à 15h04

Bon, j'espère que demain matin on se dira la bonne nouvelle : Hier, j'ai rien bu!!!!
Par contre je suis inquiète de ne plus lire de post de Obiwan, sur aucun fil de discussion. J'espère s'il tu nous lis Obiwan que tu vas bien et que tu poursuis ta guérison! Que tu Tiens bon!

Je vous dis soit à tout à tout à l'heure, soit à demain tout le monde!

Bises

Moune

Profil supprimé - 25/03/2019 à 15h37

Vous connaissez un forum sympa où on pourrait se retrouver ?

Profil supprimé - 25/03/2019 à 15h48

les messages en décalés c'est pas top top

Profil supprimé - 25/03/2019 à 16h12

Tyty pas cool pour ton mari et ton fils !

Oui moi aussi j'aimerai que obiwan nous donnes de ses nouvelles !!!!!

A part genre doctissimo je vois pas mais si on pouvait dialogué plus et plus vite serai plus simple

---

Profil supprimé - 25/03/2019 à 16h13

Syn bienvenue à toi n'ai aucune honte cela aide pas mal de dialoguer

---

Profil supprimé - 25/03/2019 à 17h16

holala je vois même pas le message de syn...il est 17h16

Profil supprimé - 25/03/2019 à 17h18

je mets un message sur doc essayé de me rejoindre. Tenez moi au courant

---

Profil supprimé - 25/03/2019 à 17h19

oh oui se serait top de pouvoir discuter ensemble en live.. on va y arriver les filles est dur de porter toute la charge...

Profil supprimé - 25/03/2019 à 17h30

ok je vais essayer sur doc allez y faire un tour

Profil supprimé - 25/03/2019 à 17h40

Cc tyty cally....et les autres
En effet beaucoup de restriction et de décalage sur ce site du coup je n y vais plus trop j ai trouver villageaddict un site très complet en matière d alcool de plus le forum c est toi qui signale si débordement et tes messages sont en direct vous pourrez m y retrouver au nom de cris .Je vous dit à bientôt peut être .

Profil supprimé - 25/03/2019 à 17h46

Oui mais sur doc c'est en direct ?
Et c'est quoi l'intitulé de ton msg ?

Profil supprimé - 25/03/2019 à 17h57

Tyty donne nous l'intitulé de ton' msg sur doc

KATE 85 c'est addict aide ?

Profil supprimé - 25/03/2019 à 18h29

Bonsoir à toutes zé à tous!!
Week-end calme, il en faut pour ne pas céder !! De la vigilance et de l'attention….c'est ce que je me suis attaché à faire….

Mais, il faut bien le dire, la puissance du désir est très forte, c'est assez incroyable entre autre...sentir en soi toute cette agitation mental d'abord, physique après qui nous assaillent !!!

Se sentir à la limite de l'impuissance et là...là il faut de la force ! Ruser avec soi-même...vite un grand verre d'eau, sortir marcher, respirer s'il le faut….ne pas s'affaler, le canapé est notre ennemi….

Je suis allé marcher au bord de l'eau samedi soir, une soirée calme, avec un couché de soleil magnifique, des couleurs à couper le souffle….ça ressource...je vous aurez bien posté la/les photos mais visiblement on ne peut le faire sur ce site!!!
Peut-être est-ce rien, peut-être est-ce tout….mais ça ma fait du bien…
J’espère que pour vous toutes et tous ici, vous vous éloignez, petit à petit de ces élixirs destructeurs…
Prenez soin de vous, rien n’est plus important

Stéphane

Profil supprimé - 25/03/2019 à 18h33

Les filles forum addict aides sujet je ne bois pas la journée que le soir

---

Profil supprimé - 25/03/2019 à 19h05

Obiwan ravie d'avoir de tes nouvelles il est tellement bon de te lire.

Tu tiens le coup c'est super !!!!

Grâce à nos échanges à tts 19h00 j'ai pas touché un verre !!!!!!

Profil supprimé - 25/03/2019 à 21h18

joha m’a trouvé forum docti les filles info services venez

---

moune78 - 26/03/2019 à 08h25

Coucou tout le monde!!!!
Bonjour Obiwan! Suis rassurée d'avoir lu de tes nouvelles!!!

Eh bien hier soir, j'ai tenu et ... JE N'AI PAS BU!!!!!!!
Jour 1?????
Oh!!!! comme je l'espère!!!! pourvu que ce soir que je tienne le coup!!!! Pour avoir un jour 2!!!! puis un troisième;;;; et encore et ecnore!!!!

Et vous? Comment ça va???
Et toi ma juju??
Je me suis inscrite aussi sur forum addict aides... Mais, je tiens à rester ici, avec vous et continuer à échanger, à s'encourager...

Belle journée, à tout à l'heure!!!!

Moune

Profil supprimé - 27/03/2019 à 14h14

Coucou

Je me suis inscrite il y a 2 jours et malheureusement dur pour moi de faire un effort. je rentre le soir, bois un verre vers 18h en me disant juste un et au final j'en bois 4 pfff j'ai du chemin à faire !
j'ai un peu de mal à suivre le fil de discussion, effectivement c'est pas le top, je m'y perd un peu !

Profil supprimé - 27/03/2019 à 15h07

Bonjour Syn

Nous savons que le chemin est semée d'embûches.
Si tu le souhaites rejoins nous sur le forum addicaides premier sujet sur l'alcool on y est depuis avant hier pour se soutenir.
Bise et à bientôt j'espere

Profil supprimé - 30/03/2019 à 00h08

Bonjour à tous et à Syn,
Il ne faut pas être trop dure avec soi même et essayer chaque jour, tomber, se relever trébucher mais ne jamais oublier son but. Je dis tout ça mais je suis dans le même cas. Je me bats... je me suis inscrite mercredi soir en pleurs... d'avoir encore craquée pour cette saloperie de vodka. J'ai pourtant arrêté 3 mois et j'ai replongé après les fêtes! Ça fait 3 mois que je me bats à nouveau. J'ai compris que la seule solution est d'arrêter complètement.
Tant qu'à moi je suis maman de 2 enfants de 19 et 14 ans et j'ai 46 ans.
Et ça fait 2 jours que je n'ai pas bu. Je sais qu'il faut que je tienne une dizaine de jours pour que l'envie soit moins forte. C'est difficile... mais je veux y arriver même si je chute pendant ce parcours à la délivrance

---

Profil supprimé - 02/04/2019 à 12h38

coucou iris,
Rejoins nous sur le forum aideaddict.
Sujet : je ne bois pas la journée.....
On a créé un groupe de maman et on se soutien.

A tres vite j'espère
Bise,
Tyty

Profil supprimé - 02/04/2019 à 20h43

Tyty
Ok je vais regarder. Merci pour l'info

Profil supprimé - 04/04/2019 à 13h53

J'ai replongé.....quelques courses dans l'hyper du coin….puis rayon...alcool…...je n'ai pas résisté….une mini bouteille de whysky puis deux….et me voila rentrer chez moi "excité" à l'idée de boire….comme si tout c'était arrêté, comme si la conscience n'existait plus….comme s'il n'y avait qu'un but , boire et…..j'ai bu….
Je croyais avoir la force de ne pas boire plus que de raison, erreur, raison il n'y a pas, plus, rien ne compte, seule l'absorption d'alcool est juste; primordiale, primaire, comme un exutoire….
Là j'écris, l'esprit vide et pourtant pas encore coupable...je ne sais pourquoi….

Prenez soin de vous les amis(es)….prenez soin de vous

---

moune78 - 04/04/2019 à 15h01

Merde Stéphane!....

Ecoute, ce n'est pas "si"grave. As tu eu un élément déclencheur? Une pression? Une mauvaise nouvelle?

Je suis persuadée que ce n'est qu'un écart et que tu vas reprendre la route là où tu as fait ton bout de chemin.
Disons, que comme dans tout régime il arrive de faire des écarts. Reste concentré sur ta réussite d'avoir tenu ces dernières semaines.

Se sentir coupable... Je ne vais pas dire que c'est inutile, c'est le sentiment que j'éprouve aussi. Mais je sais aussi que tout n'est pas de "ma faute". Que malheureusement mon cerveau s'est conditionné avec l'alcool. GRRR.

Le cerveau, je le compare au GPS en voiture. Quand je ne sais pas ma route, c'est le GPS qui me conduit, mais, s'il me dit de prendre le sens interdit, je ne l'écoute pas. Alors, comment se fait-il la partie néfaste de ma pensée influence autant ma pensée volontaire et positive? parce que c'est incontrolable...
Je ne sais pas, mais, je m'éfforce de faire en sorte que les 2 s'entendent, espérant que ma raison aura raison sur mon côté malsain/obscur.

Cette satisfaction d'ouvrir la bouteille, la première gorgée... celle qui "récompense"... est tellement difficile à contrôler, à amoindrir... s'empresser de boire, quand on a attendu ce moment ... ce soulagement quand le premier verre est fini, mais après....
La culpabilité, la honte, la déception de soi...

Je te souhaite d'aller bien et de prendre toi aussi soin de toi. Je suis de tout coeur avec toi,

Moune

Sevré par le Gong - 04/04/2019 à 15h26

A Obiwan ! Était-ce une pulsion irrépressible ou bien est-ce lié à des évènements fâcheux ? Courage. Prenez soin de vous !

Profil supprimé - 04/04/2019 à 18h21

Stéphane,
Ne soit pas trop dure avec toi même, ça va venir. Il faut essayer chaque jour. Fais tes courses au drive et ne prends pas ta CB sur toi. Je n'ai pas la science infuse mais ça a réussi sur moi même si j'ai replongé. Je tente à nouveau.
Je te souhaite plein de courage

Profil supprimé - 05/04/2019 à 15h10

Merci mes amis(es)
Je suis au fond de mon lit (à vous je dit tout) .....effondré .....fatigué..
Toutes mes certitudes s'envolent et je ne suis sur de rien si ce n'est ici poser des mots sur mon addiction....car comprises...
Je suis perplexe sur ce que je vis et qui échappe à mon contrôle...
Effarent de force...

Le fond existe, une vie spéciale, un père "appris" bien tard qui lui ne m'a pas appris...une mère détruite par la vie et ses 5 exomil par jours ....peut - être le fond de ce que je suis....
L'alcoologue me parle d'hérédité génétique !!! Mon grand père était alcoolique !! Et pourquoi le devrais-je ? ...sorte de "don" sournois....
Bref, à cette lecture vous devinez où j'en suis...
Amitié à toutes et à tous...

---

moune78 - 05/04/2019 à 16h04

Cher Stéphane,

A te lire, je ressens sur mon écran ton mal être... ta déception aussi peut être mais, sois aussi fier que déçu.
En effet, tu as sû TE prouver que tu sais faire sans alcool... tu as trébuché...ce n'est rien, on se relève et on continue. C'est fatiguant...
Mais, comme lorsqu'on est au pied d'une montagne, le sommet parait inaccessible.. Et puis, petit à petit, on grimpe. Si on fait une pause, c'est pas grave. Le tout est de ne pas tout redescendre.
Un jour on regarde derrière, et, on voit qu'on a bien grimpé, même si le sommet n'est pas encore atteint.

Si ton sac à dos est lourd à porter, certains peuvent t'aider... à le délester un peu.
Nous sommes avec toi dans la cordée vers le sommet de l'abstinence, de la libération de l'appel de la bouteille.

Repose toi, et reprend ton sac... on ne monte pas beaucoup plus vite tu sais...

Je pense que tu ne liras ce message que lundi, car il n'y a pas de validation le week end, mais sache que je pense très fort à toi.

Remonte du trou noir, tu sais... celui qui est sur le trottoir, et, puis, un jour, tu sauteras par dessus.
Tiens bon, ne baisse pas les bras, et ne sois pas trop dur avec toi. Tout n'est pas de notre faute... si c'était si facile que..."je n'ai qu'à pas boire"... nous ne serions pas des millions de malades alcooliques, sans compter ceux qui restent dans le déni.
La seule volonté ne suffit parfois pas, aussi forte soit elle, à nous sauver. Alors, il existe de bons guides de montagne, qui peuvent tirer la cordée vers le haut.
En tous les cas, tu sais que tu es capable de faire sans l'alcool... et même si là il y a un petit bémol, TU SAIS QUE TU PEUX LE FAIRE

Je pars en vacances dimanche avec ma fille aînée pour ses 18 ans, à Majorque, cadeau surprise..Mais, j'ai hâte de te lire en rentrant, espérant que tu auras repris ton ascension.

Bien à toi,

Moune

patricem - 05/04/2019 à 17h23

Oui, c'est une maladie avec laquelle il faut apprendre à vivre.

Je ferais un parallèle avec le diabète : on peut être diabétique de type 1, et donc être "puni" par la génétique (je n'aime pas ce terme mais je n'ai pas mieux), ou de type 2 parce que l'on a pas pris soin de son corps (alimentation, exercices physiques, etc). Mais au final, une fois que l'on est diabétique, c'est pour la vie.

Alors, après, on apprend à vivre avec, et cela ne se fait pas en un jour. Savoir doser ses repas en fonction de l'indice glycémique des aliments, savoir doser l'insuline lente et rapide en fonction des dernières 24 h et de ce que l'on va manger, tout cela demande du temps, de la persévérance. Et certains pourront quand même continuer à manger des pâtisseries de manière occasionnelle. Pour d'autre, ce sera plus compliqué. Avec des rechutes et des hospitalisations pour rééquilibrer la glycémie (pompe à insuline, ateliers pour vérifier qu'on a bien compris comment gérer, etc). Et il peut y avoir de nombreuses rechutes avant de trouver son équilibre.

Pour moi, l'alcool, c'est un peu pareil : on peut hériter d"un alcoolisme familial (soit de manière génétique, soit par reproduction de ce que font ses parents par exemple) ou on peut devenir alcoolique sans antécédents particuliers. Mais une fois qu'on l'est, c'est aussi pour la vie. Et ce n'est pas un manque de volonté. L'addiction est une réaction de l'organisme à un produit. Il faut apprendre à vivre avec. Pour l'extrême majorité, c'est l'abstinence totale, pour quelques uns, rares, cela peut être un retour à une consommation raisonnée. Mais dans tous les cas, c'est une maladie, avec ses rechutes, avec ses traitements (addictologie, groupes de parole, psy).

Il faut chasser la honte du processus : vous êtes malade, vous avez chuté, cela pourrait de nouveau arriver (je ne vous le souhaite pas). La seule chose de bénéfique que vous pouvez en tirer, c'est d'essayer de comprendre pourquoi vous avez chuté, afin d'éviter la situation à l'avenir, et de mettre en place des méthodes pour repousser le piège.

Courage,

Patrice

Sevré par le Gong - 05/04/2019 à 22h08

Selon France Inter, il semblerait que toute période d'abstinence ait du bon. Et que les bienfaits ressentis lors du sevrage ne s'estompent totalement, loin de là. Tu fais preuve d'un courage certain (on sait tous combien ce peut être dur de ne pas boire). Effaçons le tableau, retroussons les manches et haut-les-cœurs !
https://www.franceinter.fr/emissi...-carre/l-edito-carre-01-janvier-2019

Obiwan, ne dételle pas. Remets ton cœur à l'ouvrage. Il y a des obstacles que tu surmonteras de plus en plus aisément. Tu es conscient des meurtrissures liées à l'enfance et de la réponse inappropriée de l'alcool qui ne fait qu'envenimer ton mal-être. J'en suis à mon vingt-huitième jour sans alcool. Je me dis que je vais me mettre sur mon 31 (ème jour). Après, on verra. Du coup, ce matin, je me suis offert une Bande Dessinée -Corto Maltese, Les Ethiopiques (de Hugo Pratt). J'ai de bonnes lectures. 😊

Je réitère mes vœux de courage et de détermination. Bon Week-End !

Sevré par le Gong - 09/04/2019 à 17h28

Demain, je dis 33 (jours sans alcool). J'apprécie fort les 33 Tours oui mais aussi les 45 Tours. Si ça se trouve, j'irais 45 jours sans la substance. Aujourd'hui, on m'a signifié que j'amincissais. Vertus de la sobriété !

Profil supprimé - 09/04/2019 à 19h20

Bonsoir à toutes et à tous,

je reviens….doucement...depuis cette dernière incartade il m'a fallu bosser encore, oublier un peu cette honte et cette culpabilité….
Pas facile mais… je n'ai pas reconsommé !! ….Je suis profondément attaché à ne pas reprendre (l'alcoolique dit cela des milliers de fois!) mais….c'est on jamais ?
Je repris un rdv avec mon addictologue pour faire le point….il le faut.
Bref, imaginez, je me remets tout juste du dernier excès...mon corps à chaque fois me fait comprendre que "lui" ne tient plus à absorber cet élixir destructeur !! Il me faut un temps fou pour retrouver une "vie" normale…..quand je dis ça, c'est un euphémisme!! la cohorte de douleurs qui survient après une "cuite" (le mot est trop gentil) est d'une violence extrême !!
Alors ce que je vous dit très souvent à vous tous "prenez soin de vous" je vais l'appliquer à moi-même !! Entre-autre ai-je le choix ?
Moune, Comment vas-tu ? et toutes et tous, comment allez-vous ?
Repas samedi soir, des invités, la famille, une belle bouteille de vin arrive sur la table…Stratégie….je me verse un verre que j'évite soigneusement de boire !! « mais enfin goûte le ! me dit on »…je trempe le bout de mes lèvres et…ça m'écœure, pas l'odeur, ni le goût, juste la sensation !! et la soirée continue…je vois bien les regards « suspects » sur cette « non prise d'alcool » …Tant pis, j'en ai rien à faire…je suis en instinct « survit » alors….
Bien sur, j'ai laissé mon verre à moitié plein, vide c'est comme on veut mais bon….il n'en mourront pas et je vivrais mieux…
C'est un aspect de la prise d'alcool et mon Dieu comme il est présent, partout, à chaque instant….De part notre dépendance nous voyons, au moins clairement cet aspect de la sournoiserie de la chose avec cette présence quasi permanente…l'hypocrisie d'un gestion économique prévalent l'argent prend ici toute sa place…il est interdit d'être ivre, mais l'alcool est en vente libre, le diésel « tue » mais il est tjrs en vente libre….etc…
Bref , la vigilance et l'attention sont nos maîtres mots…
Prenez soin de vous les amis(es) comme je vais essayer de la faire pour moi.

Stéphane

Sevré par le Gong - 15/04/2019 à 12h34

Bonjour Obiwan !

Comment va ? J'amorce mon 38 ème jour sans alcool. Hier, il y avait du vin naturel sur la table et j'ai du puiser dans un courage titanesque afin de ne boire que de l'eau. La lecture, les bienfaits opérés par le sevrage affermissent un peu plus chaque jour ma décision.

Profil supprimé - 16/04/2019 à 08h41

Bonjour à toutes et à tous,
Bonjour Sevré par le Gong !!
CLAP CLAP CLAP !!! Bravo pour ta résistance !! On peut donc y arriver...ne serait-ce que 38 jrs ce qui me parait être un exploit !!!
Pour ma part, j'ai RDV demain avec mon médecin Alcoologue pour faire le point de ma situation.....je n'ai rien bu la semaine dernière mais ce week-end...

Allez, il va bien falloir y arriver !!

Il y a des noms que je ne voient plus échanger ici !! Dommage, il y avait une bonne émulaion...

Prenez soin de vous

Stéphane

moune78 - 16/04/2019 à 10h07

Bonjour Tout le monde...
J'étais en vacances la semaine dernière, d'où mon silence sur le site... et puis, ce week end a été catastrophique. De ce fait, j'ai pas grand chose de glorieux à écrire...

Tout comme toi Stéphane, j'ai RDV demain avec mon addicto, et, au final, je finis par penser que je lui fais perdre son temps puisque j'en suis à peu près au même point....

Bonne journée,

Moune

Sevré par le Gong - 16/04/2019 à 12h44

Ne perdez pas courage, Moune. Quant à Obiwan, cette persévérance vous honore et sera couronnée de succès.

39 jours, ce jour. Je suis extrêmement prudent. J'atteins chaque jour comme un jour sans et après, on verra. Ma vie sociable est bouleversée. Je ne vois plus les bistro et les marchands de vin et je vais plus volontiers chez le libraire et le disquaire. Je ne perds pas au change. Je ne bois que de l'eau, quasiment. C'est un sacerdoce mais les bienfaits sont là. Acuité intellectuelle, sommeil de grande qualité, fatigue musculaire moindre, douleurs à mon genou atténuées (je suis un jeune vieillard de 56 ans) et regain d'intérêt pour les activités tels que cinéma, lecture, etc. Avec ceci, j'ai maigri et je me sens rajeunir. N'en jetez plus, la cour est pleine.

Ravi d'avoir eu de vos nouvelles.

Profil supprimé - 16/04/2019 à 14h18

-->{Tout comme toi Stéphane, j'ai RDV demain avec mon addicto, et, au final, je finis par penser que je lui fais perdre son temps puisque j'en suis à peu près au même point....}

Bonjour Moune,

mais sais-tu? J'y crois, malgré "le" trou dans la route, j'y crois...il faut tomber plusieurs fois, des dizaines, peut-être même plus pour y voir plus claire, pour se débarrasser de nos afflictions et autres addictions...

ça marchera, j'en suis sûr....évidement le sentiment de honte après l'excès est présent, pour autant, après quelques jours sans (2/3 pas plus) on se ressaisit....

Il faut aussi que tu y crois toi aussi.....

Aller voir son Addicto n'est pas preuve de faiblesse, mais de courage...braver la honte, la culpabilité est signe de combativité...

Prends soin de toi Moune !! Tu le mérites !

PS : Des nouvelles de Green?

Bonne journée

Stéphane

Profil supprimé - 16/04/2019 à 17h39

Bonjour je m'appelle lili et je poste pour la première fois.. je prend conscience que j'ai un problème avc l'alcool jusque là je voulais pas me l'avouer mais ça devient évident.
J'ai 32 ans j'ai un enfant de 8 ans que j'élève seule et je bois de plus en plus ça a commencer en soirée et j'en arrive aujourd'hui à me faire une soirée toute seule avc juste moi et ma bouteille, je ne bois pas tout les jours mais ça devient de plus en plus fréquent je n'attend plus l'occasion pour boire et boit par envie de boire et le gros problème là dedans ce qui me fait le plus peur c'est que je bois des quantités énormes jusqu'au trou noir à en être mal en faite ... je me met en danger je fait n'importe quoi .... je ne sais plus quoi faire pour arrêter de consommer j'ai l'impression que je m'ennuie dans ma vie et que de base je buvais pour amener un peu de folie mais là c'est plus de folie mais de la merde que j'amène à ma vie ... déjà eu une suspension de permis à cause de ça et perte de mon emploi également car trop souvent la gueule de bois et là matin j'assume pas .... help me

---

Profil supprimé - 17/04/2019 à 08h22

Bonjour à toutes et à tous,

Bonjour Chacha60

Un help ou un "Au secours" ne doit pas être pris à la légère…je connais cette sensation où la situation nous glisse entre les doigts...paniquant !!
Alors, il faut essayer d'oublier ses hontes, ses culpabilités et se faire aider....

N'hésite pas, cherche un Addictoligue, un alcoologue qui pourra t'aider, du moins t'écouter et palier à cette "soif" par des actions médicamenteuses ...dans un 1er temps
Mais n'en reste pas là, essais un Psy, ça en vaut la peine...
Soit tolérante avec toi-même, ne soit pas trop dure...essais par tous les moyens de t'en sortir....Il en va de ton équilibre physique et mental...
Nous sommes là pour en discuter...on t'écoute.

Prends soin de toi Chacha....

Un peu plus chaque jour

Stéphane

Sevré par le Gong - 07/06/2019 à 11h17

Comment allez-vous Moune et Obiwan ?

Profil supprimé - 11/06/2019 à 12h00

Bonjour à toutes et à tous,
Bonjour sevré par le Gong

Et bien je dirai mi-figues, mi-raisins !!....je n'ai pas totalement tourné le dos à l'alcool mais mes prises s'espacent de + en +.....
Je suis persuadé d'y arriver...mais cela prend du temps !! Mon ego au début m'a joué des tours car j'étais sûr de m'en sortir d'un claquement de doigt...or, humilité il doit y avoir.....

Ma femme m'est d'un précieux secours...elle est incroyable de patience et d'amour....mais elle voit que je fais beaucoup d'effort et je l'ai même emmené avec moi voir l'alcoologue afin qu'elle puisse entendre ce qu'il avait à me dire...et ce qu'il avait à "lui" dire....
Ce fut pénible pour elle mais salvateur...alors....la route est encore longue mais, les trous dans la chaussée s'espacent...

Et vous, comment allez-vous ?

Au plaisir de vous lire.

Steff

Sevré par le Gong - 12/06/2019 à 12h41

J'amorce mon 96 ème jour sans alcool. Je vais plutôt bien. Je me consacre beaucoup plus à l'écoute de la musique et de la lecture et il faut bien dire que j'ai un travail absorbant et exigeant. Peu de temps. Chaque jour est un jour et on voit après. Ravi d'avoir eu de vos nouvelles.

Tatchanga - 27/06/2020 à 11h48

Bonjour, j élève seule mon fils qui a 11 ans et pas toujours facile à gérer. Je suis aux AA.ca m aide beaucoup, 8 jours que je n avais pas bu et hier soir une bière de 50cl , une demi bouteille de vin blanc et une demi vin rouge.Et la culpabilité qui me dévore sans parler de la gueule de bois .J en ai marre, je veux m en sortir, je suis sous aotal , je ne devrais pas craquer et pourtant.....Je sais que 24h a la fois mais c est dur