

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE VEUX ARRÊTER

Par **Profil supprimé** Posté le 20/04/2019 à 15h26

Bonjour,
Depuis plusieurs années je vis avec une addiction à l'alcool. Fin septembre j'ai fait un infarctus et je suis restée 5 mois en arrêt. Durant ce temps j'arrivais pas trop mal à gérer et réussissais à ne pas boire tous les jours. J'en étais assez fière. Depuis que j'ai repris le boulot mes consommations sont redevenues quotidiennes avec des piques d'hyper activité et de sur consommation.
Je sais que je me fait du mal, ainsi qu'à ma famille qui souffre de ma maladie. Surtout ma fille.
Je me déteste. Je suis suivi par le Csapa mais en dehors de mes séances je ne peux pas en parler avec qqun. Et difficile de le faire avec ma famille parce que je ne veux pas les inquiéter encore plus.
Je me sens seule, coupable et honteuse.

13 RÉPONSES

Profil supprimé - 17/05/2019 à 10h53

Bonjour,
Ou en êtes vous ?
Ne soyez surtout pas dur avec vous, au contraire, le déclic de se poser la question et de trouver des solutions est à mon sens la plus grande partie du chemin, vous le dites, vous êtes en addiction depuis plusieurs années et cette fois, vous pensez qu'il faut agir BRAVO et FELICITATIONS !!!
Posez vous la question de l'intérêt d'arrêter, quels en serez les bénéfices, pour vous, pour vos proches, à moyen terme, à court terme... bref, posez vous des questions positives en rapport avec l'arrêt, et éviter (plus facile à dire que faire...) de penser à boire ou à votre situation passée.
A chaque jour suffit sa peine, ne pourriez vous pas tenter d'arrêter juste 24h pour voir comment cela inter agit avec vous : comment vous vous sentirez : plus mal ? heureuse d'avoir réussi ce petit bout de chemin ? voir l'envi de poursuivre l'arrêt !
Après avoir pas mal consulté d'article, je pense qu'en effet, vous devez prendre le problème au jour le jour, chaque petite victoire renforcera votre volonté, et je peux vous assurer que avoir pris votre décision et écrire ici, vous avez fait un pas de géant !
Courage et à bientôt.

@+
Carrera

Profil supprimé - 17/05/2019 à 11h24

Bonjour 2Zou,
Tu mets le doigt sur le principal problème et la principale solution quand tu dis "je ne peux pas en parler avec qqun".
C'est essentiel que tu puisses en parler, un gros pas vers le succès selon moi. Il y a plusieurs options. Les AA ou un autre groupe d'entraide, ce forum, la famille et les amis. Pour ma part, mes proches sont beaucoup moins inquiets depuis que je leur en parle ouvertement. Évidemment il faut être honnête avec eux et leur parler régulièrement.
Il faut aussi essayer de chasser la honte et la culpabilité. Deux ingrédients toxiques mélangés à la vigne et au houblon puis mis en bouteille. Je me suis aperçu qu'en renonçant à l'alcool, ces sentiments disparaissent rapidement.

Bon courage
Eric (Jour 27 d'abstinence)

Profil supprimé - 26/05/2019 à 13h39

Bonjour
C'est quand même la honte de parler à ses proches enfin j'imagine

Profil supprimé - 27/05/2019 à 13h50

Oui, c'est certain que l'on ressent un peu de honte.

Aujourd'hui, je me dis que pour une journée de honte, j'en ai 37 de fierté. Ma famille suit chaque jour mon calendrier d'abstinence et me disent souvent être fiers de moi. Je leur ai donné le lien vers ce forum où ils peuvent suivre mes étapes.

En tout cas, pour moi ça aide beaucoup. Évidemment, en parler ou non dépend de chacun et de la personnalité des gens. Moi j'ai la chance d'avoir une famille très compréhensive, ouverte d'esprit et absence de jugements. J'imagine que ce n'est pas le cas pour tous.

Je ne serais pas honnête si je vous laissais croire que j'ai pris mon courage à deux mains pour en parler à ma famille. Ça ne s'est pas passé comme ça. En fait, ma mère m'a appelé un soir et s'est rendue compte que ça n'allait pas (depuis plusieurs jours d'ailleurs). J'étais ivre et découragé à ce moment. Ma mère et mon frère se sont tappé 3 heures de route pour venir chez moi. Ils m'ont trouvé endormi et ivre sur le sofa. Ils m'ont ramené chez ma mère, j'avais même pas la force de résister.

Je crois que c'est une plus grande honte que j'y j'avais moi-même (dans un moment ajun) eu le courage d'en parler directement. Quoi qu'il en soit, le résultat est ce 37 jours et l'espoir et la liberté.

Eric

Profil supprimé - 27/05/2019 à 22h14

Bonsoir à tous,

Merci de vos retours.

Je pense que je vais répondre en vrac à vos commentaires. Désolée

Pour ce qui est de la honte c'est surtout quand je vais trop loin et en présence de mes amis surtout.

Ma famille et mes amis proches sont au courant. Suivant les discussions on en parle à mots couverts ou ouvertement. Ça ne pose pas de problème d'en parler avec eux, même si des fois je me sens un peu (excusez l'expression) le cul merdeux.

Je sais qu'ils me soutiennent et on peut pour moi.

Quand je dis que je ne peux en parler à personne c'est dans le sens où :1-pas facile de le mettre dans une discussion, 2- suivant l'heure où j'ai besoin de m'exprimer...

Je suis aussi inscrite sur le forum des AA. Je n'y vais pas régulièrement mais je ne me sens plus toute seule, comme avec vous.

Je ne vais pas me cacher je vous écrit alors que j'ai bu. Mes 24h sont très compliquées en ce moment. Je prends toutes les pistes : sophro, reflex, csapa....

Merci de votre soutien.

Mais qui peut mieux comprendre un alcoolique qu'un autre alcoolique....

Profil supprimé - 28/05/2019 à 10h30

Bonjour à tous,

Merci pour vos réponses et commentaires.

Cela fait maintenant 17js d'abstinence, plutôt facile au début, mais depuis qqn jours, l'envie revient, pas tant l'alcool que ses effets et l'habitudes d'en consommer, c'est très difficile de pallier à ces moments où l'habitude était de se détendre avec plusieurs verres, ce moment que j'attendais toute la journée, maintenant c'est un peu comme un vide dans ces moments là...

J'appréhende aussi bcc les situations habituelles (repas, famille...) où les habitudes de consommations étaient pressenties, encore une fois, c'est plus le sentiment de ne plus pouvoir faire comme avant, ne plus pouvoir faire comme les autres, qui me gêne le plus

Pour supporter, je me suis fait prescrire du baclofène et xanax, et j'avoue fumer 2 joints par jour, cela permet de compenser un peu, mais à terme, je souhaiterais que ces moments ne soient plus que festifs et plus des "habitudes"

courage à vous dans ces moments,

2zou, ne t'inquiète pas, si tu as bu, ce n'est pas très grave, ta volonté et ton envie de t'en sortir sont intacts et c'est l'essentiel.

A bientôt à tous

Profil supprimé - 28/05/2019 à 11h00

Bonjour, bon courage et bonne continuation à vous qui êtes devenus abstinents et qui comptez les jours, ainsi qu'à celles et ceux qui n'ont pas encore capitulé mais qui mettent tout en œuvre pour poser le verre définitivement, bien que chez AA l'on dise un jour à la fois. Perso, je préfère dire que je ne boirai jamais plus que de rester dans l'expectative d'une reprise du premier verre pour une raison quelconque. Plus aucune excuse ne sera bonne pour moi, c'est certain.

Continue bien 2Zou à venir nous lire et partager avec nous ici ou ailleurs. Ne baisse pas les bras, nous n'avons aucun eu le même parcours dans l'alcool ni le même dans l'abstinence; nous sommes tous différents mais pourtant tous alcooliques et notre but premier est de nous entraider.

Merci à toutes et à tous

salmiot1

Profil supprimé - 30/05/2019 à 08h54

Bonjour
Je ne parviens pas à arrêter de boire le soir , c est un rituel
Ce soir je casse cela et vais sortir
A suivre
Bonne journée

Profil supprimé - 31/05/2019 à 10h25

Bonjour Liseanne,

bravo pour ta prise de conscience et ton courage de prendre les choses en mains, j'étais un peu comme toi avec un rituel journalier le soir, cela est très dur de changer les habitudes, il te faut de la motivation, et "changer tes habitudes", éviter de te retrouver dans les memes situations que d'habitudes...

tiens nous au courant
@+

Profil supprimé - 31/05/2019 à 11h44

Bonjour,

Le comment faire autrement ? Comment substituer le vide que l'arrêt d'alcool peut laisser dans nos habitudes, rituels ? Compliqué. Y a des jours où j'ai l'impression qu'il y a un truc qui traîne.....

Aller Hop Hop Hop. Il fait beau dehors, il paraît que le soleil est bon pour le moral. Je me suis fait tatouer un phénix sur le bras pour qu'il m'inspire dans ma "renaissance".

Bonne journée à tous

Profil supprimé - 02/06/2019 à 19h24

Bonsoir
J'ai lu tout vos témoignages et cela me donne de l'espoir
Je bois aussi le soir pour me détendre après une journée de boulot et comme vous j'attends ce moment avec impatience
Mais ça y est j'ai parler avec ma famille de mon problème et je le dit mainte je suis alcoolique et désireuse de tout mon cœur de revenir la personne que j'étais Avant mon amie la bouteille

gregos42 - 03/06/2019 à 16h17

Bonjour
je pense effectivement qu'une des étapes les plus difficiles est de changer ses habitudes de meubler les heures ou on avait l'habitude de boire
il faut arriver à casser un peu cette routine (sortir se balader,faire un peu de rangement,cuisiner...)
ne pas chercher des choses insurmontables ou déplaisantes mais des petits gestes qui nous permettent de s'occuper l'esprit surtout lorsque l'envie de boire arrive...
perso je bois bcp (citronnade,sodas) et grignote aussi (gateaux/bonbons...)
pas terrible mais ca m'aide à franchir les pics difficiles
après qq temps je pense que la motivation revient peu à peu et on arrive à se bouger un peu plus
forcément à jeun,on peut faire pleins de choses 😊 que l'on ne pouvait réaliser sous l'emprise de l'alcool...

Profil supprimé - 03/06/2019 à 17h00

Hello tout le monde !

Pas mal de suggestions intéressantes dans une brochure que je me suis procurée chez AA :
[b] http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf [b]

A vous de voir si cette brochure peut vous aider vous aussi .

L'important fut pour moi de ne plus me battre contre l'alcool mais de jeter le gant , de capituler et de fréquenter les AA . Je l'ai fait par obligation au début et actuellement je le fais par reconnaissance .

Bien entendu il n'y a pas que AA , il existe d'autres associations d'aide aux alcooliques . A vous de trouver celle qui vous conviendra .

Bonne route à toutes et à tous dans l'abstinence .
