ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

5ÈME JOUR SANS ALCOOL.

Par Profil supprimé Posté le 09/07/2019 à 13h15

Bonjour j'me présente, 22 ans. Alcoolique depuis l'âge de 14 ans. Grandis sans parents, car mère et père alcoolique. J'ai eu vite fais de plonger dans ce cercle vicieux qu'est l'alcool, et tout les problèmes qui vont avec, coma éthylique à 15 ans (mon cœur branché à une machine pendant 10h) perte de mes affaires, cellule de dégrisement, honte, dégoût, dépression... ne plus savoir comme être sans alcool...
donc la j'ai dis stop.
Sois je reprend le contrôle de ma vie, sois la bouteille me conduira sur le même chemin que ma sois disant mère. Et ça je l'ai promis, je lui ressemblerai jamais.
M'en voilà à mon 5ème jour sans, et j'me sens bien (aide de Xanax, et anti dépresseur) mais j'ai du mal à imaginer ne plus boire une seule goutte, surtout en période d'été, on m'invite de partout .... alors je me suis inscrite ici, dans le but de trouver du soutien J'en peux plus
Bon courage a toute et à tous, on va s'en sortir.

11 RÉPONSES

Profil supprimé - 14/07/2019 à 20h16

Félicitation, moi je viens de me trouver au pied du mur et j'attaque ma première journée. Je dois reprendre moi aussi le contrôle de ma vie et je m'aperçois que nous sommes nombreux à avoir ce problème.
Souhaitant avoir le courage et la force de tenir toute une vie

Profil supprimé - 15/07/2019 à 10h01

Bonjour Pierre, s'en rendre compte et vouloir changer ça c'est déjà un très bon début croyez moi, beaucoup n'en sont malheureusement même pas capable ... donc c'est courageux de votre part.
Ensuite je vous conseil le livre « La méthode simple » d'Allen Carr. Il m'a fais comme un genre de déclic, cela va faire une semaine que je passe un été sublime. Jour comme nuit, je sors en pub en boîte et je ne finis pas minable ni trop bourrée, pour la première fois de ma vie.
Que Dieu nous donne la force (si vous êtes croyant)

Très bonne journée.

Profil supprimé - 17/07/2019 à 09h36

Bonjour Sombrevie,

Pour ma part je ne suis pas un buveur quotidien, j'étais plutôt un buveur sans limite, capable d'avaler des quantités d'alcool inconcevable...

Après plusieurs difficultés comme tout à chacun dont le décès de mon père, je me suis réfugié dans le travail avec des journée avoisinant les 18h de travail non stop, dépassant parfois les 36h de travail d'affilé, et pouvant passer des mois sans jours de repos. buvant les nuits jusqu'à tomber.

Puis arrive le week-end dernier ou bu jusqu'à ne pas savoir ce que je faisais à partir de 20h. LE lendemain grosse mise au point de ma compagne qui me laisse une ultime chance de changer et surtout ces mots :"nos copains ne sont pas des psys..."

Ces mots je les ai retourner dans tous les sens, et si le problème venait de là, si on avait une personne pour parler de ces problèmes pour évacuer et ne pas plonger aussi loin...

Ces mots sont mon déclic, j'ai décidé de ne plus boire (c'est mon 4ème jours), de changer physiquement (perte de 15 kilos), mais surtout une envi profonde d'avancer et d'aider quand je serai guéri ceux qui sont dans le même désert que j'ai traversé.

J'irai voir d'ici peu mon médecin spécialiste des addiction et voir s'il peut m'accompagner dans un projet de création d'une cellule de soutient et d'écoute.

Très belle journée

Profil supprimé - 18/07/2019 à 16h31

Bonjour Pierre,

Voilà, ce qui devait arriver, arriva pour moi. Je me sentais tellement mieux tellement fière de moi... et finalement j'ai rebu, et pas qu'un peu, j'ai finis en cellule de dégrisement... avec 0.80 grammes dans le sang. Je suis partis avec 2 gars que je ne connaissais même pas, comme d'habitude, qui on finis en cellule aussi, car les policiers pensait qu'il m'avait agressé sexuellement.. enfin bref que des galères quoi, à l'heure actuelle je suis encore dans mon lit, j'ai mal de partout, j'ai des bleus de partout, le béton de la cellule m'a fais trop mal.

Je compte ne vraiment plus toucher une goutte, mon collègue que j'aime beaucoup à le même soucis que moi, sauf qu'il s'en rend pas compte et m'entraîne avec lui dans sa chute...
Je n'en peux plus, j'espère ne plus craquer..
désolé pour le roman j'avais besoin de parler..

Je trouve ton initiative très courageuse, tu es vraiment sur la bonne voie, si je peux te donner un conseil, lache cette bouteille de merde, pense à ta femme, ta santé, et n'accepte même pas un verre. C'est' un vrai poison...
bonne soirée à toi

Profil supprimé - 18/07/2019 à 20h09

Bonsoir Sombrevie,

Une rechute cela arrive, ce n'est pas pour autant que tu dois t'en vouloir. Ce qui est triste dans ton histoire c'est ta douleur et tes blessures.
Je sais que j'ai fais un gros travail sur moi mais je ne suis pas à l'abris et loin d'être guéri.

Pour m'aider j'ai pas mal regarder de vidéo et je suis tombé sur l'histoire d'un ancien alcoolique qui expliquait comment il en était sorti, 4 ans d'abstinence et un changement radical de vie. Lui s'est mis au sport, à stopper toute dérive et s'est trouvé un objet qui symbolise son combat et qu'il ne quitte jamais.
J'ai fais de même, je me suis offert avec mes 4 jours d'abstinence et l'argent économisé mon totem, un bracelet dans lequel "j'ai enfermé" cet alcoolisme.

C'est un combat de tous les jours et je suis content que tu m'es répondu. Si je pouvais t'aider je le ferais.
Commence peut être par prendre soin de toi, pense à toi même si ton histoire de vie n'est pas simple et à laisser des blessures.

N'hésites pas à me donner des nouvelles, j'espère de tout coeur que tu vas t'en sortir.

Bonne soirée à toi

Profil supprimé - 23/07/2019 à 17h54

Bonjour tous les 2, je réponds car j'ai été très touché par vos 2 histoires assez proches de la mienne entre abandon et tristesse! J'ai perdu ma mere d'un cancer en 2006 avec mon ex qui m'a quitté en même temps! J'etais plus bas que terre et je me suis mis à commencer à boire à ce moment la sans m'en rendre compte! Et puis on continue les conneries, j'ai retrouvé un conjoint, on s'est installé ensemble, on accueille un chien à la maison et puis paf en 2011 ça ne va pas il me quitte! J'ai une fois de plus été dans une merde noire avec la moitié de l'appartement a racheter! Ça faisait beaucoup pour une seule personne et je décompressais en buvant une puis 6 bières par soir! J'ai tenu des années le boulot en piquolant trop jusqu'au jours où je suis resté enfermé chez moi une semaine à boire du rhum vers l'anniversaire de ma mère! Ma sœur m'a trouvé dans un état heureusement qu'elle a été la! Le lendemain suis allé à la consultation d'addictologie de la Pitié! J'ai fait des rechutes depuis, plusieurs fois aux urgences! J'ai vu une psychologue qui m'a aidé mais ça n'a pas suffit! Été 2018 de nouveau pas bien aux urgences et la mon addicto a renforcé avec un psy plus psychanalyste car il faut comprendre d'où viennent les angoisses et surtout comment les éviter! Je commence à reprendre le dessus et souvent je ne bois aucun alcool! Ce message pour vous encourager car on peut remonter la pente! Il faut du temps et surtout s'accorder des petits plaisirs! Nous nous faisons souffrir de faits dont nous ne sommes pas responsables! Je n'ai jamais osé essayer de rencontrer un homme depuis 2011 (suis gay) car j'ai peur que ça recommence! Bon courage, chaque jour sans alcool est une victoire pas seulement sur l'alcooL mais aussi pour notre estime car on y est arrivé et c'est important! Courage à tous les 2!

Profil supprimé - 24/07/2019 à 04h43

Bonjour a tous
Apres une grosse rechute j'ai décidé de reprendre aussi ma vie en main ...changement de docteur qui lui m'écoute rv avec un psychologue...déménagement ce we ....pas une goutte depuis une semaine bref un nouveau départ une croix sur ce passé qui m'a fait tant de mal je sais que le chemin sera long et périlleux mais je veux avancer surtout sans alcool.
Pour ceux qui rechutent ne perdez pas espoir trouvez les bonnes personnes à qui en parler faîtes vous aider n'ayez pas honte l'alcoolisme n'est pas une fatalité et vous lire me donne du courage et m'aide car je ne me sens pas seule..
Accepter son alcoolisme le reconnaître est un 1er pas vers la guérison.
Courage à toutes et tous
Au plaisir de vous lire
A

Profil supprimé - 26/07/2019 à 15h43

Bonjour tout le monde.
Désolé de ma réponse tardive, en ce moment je fais n'importe quoi... mais le pire c'est que je déteste ça autant que j'aime ça... et c'est ça le vrai mal d'une addiction, c'est que notre cerveau aime quelque chose qui détruit notre corps, notre esprit.
Je sors tout les 2 jours, et à chaque fois c'est pour me mettre minable. Je n'arrive pas à rester fidèle, je suis avec quelqu'un depuis 3 semaines il est adorable avec moi, on passe des moments merveilleux, mais le drame arrive je bois, je sors sans lui, et je repars avec

4,5 numéros de mecs dans la soirée, et pas plus tard que hier je l'ai trompé...
Chaque fois que je bois je suis infidèle. C'est incroyable.
En tout cas merci pour vos messages, ça fais toujours du bien de ne pas se sentir seule face à ce cauchemar. On va bien finir par y arriver
Le problème pour moi c'est l'été.. je suis en arrêt maladie alors je passe ma vie à sortir... enfin bon, il faut toujours garder espoir. Même si la j'ai les mains qui tremblent..

Gros gros bisous à vous tous.

Lena34 - 27/07/2019 à 14h00

Bonjour a tous ,
Je suis une femme de 35 ans ..
J ai lu vos témoignages avec attention et qu est ce qu'on se ressemble au final...

De la vrai crotte ce poison..
Ca fait environ 6 ans que je fais n importe quoi...
Je je suis inscrite depuis 2 jours..car jeudi soir j ai bien déconné et ça me fait mal ..je n arrive pas a m en remettre.

Je suis sortie avec une copine , ne avions pris ma voiture et pour rentrer (je ne me.souviens pas de tout)
Il.semblerai qu elle m.ai dis de ne pas conduire je l ai envoyé bouler pour être polie.

Le lendemain pas de nouvelle , je sens que quelques chose s est passé, elle me.dit que c est trop grave qu elle ne peut pas se permettre de mettre sa vie en danger..
Donc moi agacé, je répond quand meme qu elle sait que je suis alcoolique ..j ai fait une cure en février j ai tenue 2 mois environ , et j ai repris peut-être a cause d une séparation, mais quand je viens chez elle c est rosé rosé rosé..
On parle beaucoup, beaucoup d elle que j epaule depuis 1 ans cause divorce.
Mais je lui reproche tout de même de ne pas me.dire en tant que sois disant amie : la tu deconnes tu t ai remise a boire ..consulte..bref ..

Non c c est sure elle me dit que c est trop facile de remettre la faute sur les autres...

Moi je ne rétorque même pas , mais je pense que c est comme l argent (ça ne fait pas tout mais ça aide)

Bref nos filles sont amies , oui j ai une fille de 12 ans .

J ai décidé d en finir avec l alcool, et j ai aussi compris que certaines personnes , ne m.aide pas.

Alors je vais rester seule enfin auprès de mes parents , chez eux je n ai jamais envie de boire , c est les vacances scolaire et l ete les tentations sont plus grandes ..
Les copines paillotes ..

Voilà je me.sens honteuse comme a chaque fois que j ai trop bu, et que de plus on me fait culpabiliser.

Comme si que je ne culpabilise pas suffisamment.

Vraiment je me sens seule .

Olivier 54150 - 28/07/2019 à 15h34

Bonjour,

Oui, ces témoignages sont touchants.
Mais que dire ?
Bravo de prendre conscience, c'est déjà énorme.
Quand l'addition est trop forte, il n'y à pas de mal à se tourner vers le corps médical...

Il ne s'agit pas seulement d'arrêter une drogue. La remise en question dois être profonde et c'est très bouleversant.

Connaissez votre meilleure ennemie. Sachez qui il est.
N'essayez pas d'être plus fort. L'alcool est plus fort, fuyez le comme la peste.

Et puis écrivez encore, sans modération, ça aide beaucoup.

Je n'ai pas bus depuis 20ans, voici ce qui m'a aidé :
https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

Bon courage, ne lâchez rien.
Oliv

Profil supprimé - 29/07/2019 à 14h19

Bonjour à tous,

Je reprends le fil de témoignages et en 15 jours beaucoup de choses évoluent, en bon ou en mal. Je ne connais que trop bien les

rechutes, les effets d'alcoolisation et la honte des lendemains.

Je viens de passer mes 15 jours sans boire, mais au delà de ces 15 jours c'est mon état d'esprit qui a changé. Avant, mes difficultés je les noyais dans l'alcool, un verre qui en enchaine un autre et qui arrive très souvent à boire une bouteille. L'alcool aidant, je ne pensais plus à ces soucis que je retrouvais le lendemain accompagné d'une humeur de chien, une haleine affreuse et tous les désagrément qui accompagne un réveil sous emprise d'alcool.

Aujourd'hui j'ai ces mêmes ennuis, mais je les gère autrement, j'ai la tête libre, une pleine conscience de cette liberté et surtout du temps perdu à m'alcooliser.
Plus encore, se rendre compte que ce pseudo plaisir de boire cache un véritable fléau et un poison.

A lire de nombreux témoignages, je me suis également rendu compte que toute mes tentatives d'arrêt qui jusque là, ce sont soldé par un échec venait également du fait que je le faisais pour de mauvaise raisons. La finalité n'est pas d'arrêter de boire pour ma compagne ni pour mes enfants, mais bel et bien d'arrêter pour moi, que cette maladie qui me séparait de ma famille se soigne.

Enfin je terminerai la dessus, et c'est en rapport avec un de mes précédent message, le problème pour s'en sortir vient, et je l'ai découvert à mes dépens, que beaucoup de personnes ne notre entourage ne comprennent pas cette maladie. Ne pas être jugé et soutenu font parti de la convalescence.

Bon courage à tous,

Pierre