ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

VOLONTÉ VOLONTÉ !

Par Katianova Posté le 05/12/2019 à 10h37

Bonjour,

Après chaque prise de boisson, je m'en veux terriblement, je me répète "mais comment faire pour affirmer ma volonté" Mais nous savons bien que la volonté n'a rien à voir avec l'alcool..

Je suis suivie depuis plusieurs années, mais rien n'y fait, je n'ai aucun soutien proche de moi je me sens très démunie et bien impuissante face à ce poison qu'est l'alcool !

Retraitée depuis 1 an, je me sens parfois un peu isolée, surtout en province dans une petite localité. Tout est bon pour consommer n'importe quel prétexte.

Cet été j'ai été assez malade et n'est pris aucune boisson (alcoolisées) j'en ai ressenti un vrai bienfait ce dont j'ai parlé avec la psychologue, hélas ! Hélas cela n'a pas duré !

Comment faire pour résister ! Là est la question !

Bonne journée !

36 RÉPONSES

Profil supprimé - 05/12/2019 à 19h03

Bonsoir et bienvenue Katianova

Bienvenue sur ce forum .

En lisant les différents partages que j'ai pu faire sur ce forum depuis tout un temps , tu trouveras peut-être un semblant de solution à ton problème d'alcool . L'important est de ne plus rester seule avec ton problème et personnellement j'ai désespéré moi aussi de me sortit de ce pétrin qu'est l'alcool et c'est seulement lorsque j'ai rejoint les AA pour la seconde fois et que j'ai capitulé devant le poison-alcool que j'ai été délivré, libéré depuis tout un temps . Plus aucune envie de reprendre le premier verre pour qui ou quoi que ce soit , ma vie est bien trop belle sans alcool .
Je te souhaite de trouver ta voie et d'être toi aussi définitivement .

Au plaisir de te lire . et en attendant, ne prends plus le premier verre , un jour à la fois .

salmiot1

Profil supprimé - 05/12/2019 à 21h42

Bonsoir katianova comme toi j habite une localité de province je suis retraité depuis bientôt 3 ans et j ai des problèmes avec l alcool depuis mon adolescence !j ai toujours essayé de m en sortir seul et bien sûr ça c toujours finit par une rechute même récemment malgré une deuxième pancreatite aiguë peut être le fait de vivre seul apres 2 divorces? Toutes les excuses sont bonnes....j éprouve aussi un grand bien être quand je suis abstinent j ai de nouveau envie de faire pleins de choses mais ça ne dure jamais l envie est trop forte j ai pris rendez vous mardi prochain avec la sedap une association qui s occupe de toutes les addictions je verrai bien si le fait d etre suivit m aide à tenir là je suis abstinent depuis 15 jours le but c est d y rester si tu veux on peut se donner un challenge et se recontacter? En tous cas comme disait france Gall RESISTE!!! Bonne soirée à bientôt j espère

Katianova - 07/12/2019 à 10h50

Bonjour,

Merci infiniment à Salmiot et Jean-Luc, je me sens soudain moins seule a batailler avec ce fléau.

J'ai eu une mauvaise expérience avec les AA en région parisienne, mais je pense depuis un moment que je devrais retenter de rejoindre un groupe,

Encore merci et très bon WE,

Catherine

Katianova - 07/12/2019 à 10h54

PS

Bravo Jean-Luc pour ton abstinence de 15 jour

Ainsi que tu me le proposes, on peut échanger afin de se soutenir c'est une bonne idée !

A bientôt

---

patricem - 08/12/2019 à 14h40

Bonjour,

parfaitement en accord avec @salmiot1. Trouvez vous un groupe de discution, les AA sont les plus connus mais selon les régions de France, vous trouverez peut être des groupes similaires.

Après, sortez la volonté de l'équation. Les AA, ou d'autres, vous expliqueront que l'alcool est plus fort que la volonté. C'est plus subtil mais vu le bombardement permanent pour la conso (pub télé, journaux, kiosque, sponsoring, la famille et les collègues, etc), c'est une bonne base de travail.

En complément, un psy (vous semblez avoir) un psychanalyste, un addicto sont de bons accompagnement.

Courage,

Patrice.

Katianova - 09/12/2019 à 18h21

BONSOIR,

OK les gars, vous êtes sympas et encourageants… A voir mais bon.. à Orléans une ville de pisse-froid (accords à revoir ???) etc...
J'ai un bus à prendre le soir ??? Pas bien régulier ? Compter sur l'entre aide ??? Ah ! Ah !

Bonne soirée
Catherine

Katianova - 09/12/2019 à 18h44

Pourquoi y a t-il que des mecs (hommes) qui me répondent ???
Une fois de plus la tétosrtéronne domine

Profil supprimé - 09/12/2019 à 18h52

Bonsoir ,

La seule condition pour faire partie des AA est d'avoir le désir d'arrêter de boire , tout simplement . Katianova, tu dis avoir eu une mauvaise expérience en AA . Possible mais peut-être n'étais-tu pas suffisamment réceptive ce soir-là . Peut-être aurais-tu refaire une seconde expérience ? Il est vrai que de rares réunions AA , très rares réunions AA ne m'aient pas plu, mais j'ai toujours persévéré et je suis resté abstinent .
Dans ma ville, je n'avais que l'embarras du choix et j'ai choisi un groupe qui répondait à mes attentes .
Tout comme te le suggère Patricem , il existe d'autres associations que AA qui donnent de bons résultats également mais où que tu ailles il faudra y mettre du tien car personne ne pourra arrêter à ta place . Tu recevras des suggestions, des encouragements , surtout aucun jugement vu que tu te retrouveras parmi tes semblables .
Il te reste en AA la possibilité de t'inscrire également sur un forum AA . A toi de voir j'en parle régulièrement et il regroupe une majorité de dames . Patrice a également raison de te dire que la volonté en ce qui concerne l'alcool est à éliminer . Mieux vaut tout simplement capituler et vivre ton abstinence comme une libération et non comme une privation .

Bonne route à toi ainsi qu'à celles et ceux qui me liront

salmiot1

Profil supprimé - 09/12/2019 à 21h42

Bonsoir,

Suis toute nouvelle sur le site....
Demain matin je commence l'espéral...mais j'ai peur...de pas tenir,des effets secondaires,de la non convivialité de l'abstinence....suis bonne vivante et aime l'alcool...mais trop pour ma santé,et c'est devenu nocif pour moi....je bois seule,en cachette de mon mari,et ça crée des tensions...
Suis malade déjà,je sors à peine d'un cancer du sein....
Suis soignante à l'hôpital et ai accompagné mon papa chéri jusqu'au dernier souffle à cause d'un cancer...en 2018...
J'ai 42 ans...avec ces épreuves et d'autres,ai trouvé un refuge dans l'alcool....
Mais là je souhaite me reprendre en main...parce que j'ai perdu toute crédibilité aux yeux de mon mari que j'aime et ma fille de 10 ans se rend compte que je bois....
J'écris ce soir sur ce forum pour trouver quelqu'un à qui parler demain soir,quand je pourrai rien consommer et que forcément ça va être dur..
Merci à celui où celle qui veut bien m'épauler...
Je ferai de même avec vous...

Profil supprimé - 10/12/2019 à 10h02

Bonjour et bienvenue Mimi1977,

Tu cherches de l'aide pour trouver une solution à ton problème d'alcool qui vient se greffer sur d'autres problèmes et cela n'arrange rien du tout . Je suppose que tu es en rémission pour ton cancer du sein, je l'espère de tout coeur et que bientôt tu pourras te considérer comme guérie . j'ai moi aussi eu un cancer il y a 10 ans et je vais très bien , je me considère comme guéri.
N'as-tu pas près de chez toi une association d'aide aux buveurs ? AA, Vie Libre, Croix Bleue,...?
N'hésite pas à pousser la porte de l'un d'eux . C'est ce que j'ai résolu de faire il y a de nombreuses années car je voyais bien que je m'enfonçais de plus en plus dans l'alcool. J'ai arrêté de boire un an après une première tentative chez AA . Je m'étais cru guéri après 3 mois d'abstinence mais il n'en fut rien et je rebus de plus en plus . Je suis donc retourné chez AA et depuis je vais très bien . Ce fut bien plus facile que ce que je n'aurais jamais imaginé . Ne pas prendre le premier verre un jour à la fois . Et remettre le couvert le lendemain et ainsi de suite . Les quelques premiers jours peuvent être un peu lus difficiles mais avec l'aide des autres c'est possible . Peut-être aussi devras-tu demander l'aide d'un médecin , d'un addictologue???
Ne refuse aucune aide et conserve l'espoir d'être toi aussi abstinente et surtout heureuse de l'être . J'espère que tu recevras de l'aide sur ce forum sinon il te reste un forum AA où tu seras bien entourée , celui de l'Ombre à la Lumière . Je suis triste de voir le nombre de personnes qui sont en quête d'aide ici et qui disparaissent rapidement faute de suivi .
Bon courage à toi et belle première journée sans alcool

salmiot1

Profil supprimé - 10/12/2019 à 20h07

Bonsoir Mimi,

J espère de tout coeur que tu vas pouvoir t en sortir,je pense que l amour que tu éprouves pour ton mari et pour ton enfant ainsi que tes problèmes de santé sont des motifs sur lesquels tu dois t appuyer pour réussir ton abstinence il n existe malheureusement aucun médicament miracle ça peut aider (Je prends du seresta pour ne pas être Trop à cran) mais là volonté est la clef apres quelques jours (une bonne semaine)tu auras moins de phénomène de manque et tu te sentiras physiquement et mentalement bcp mieux apres le plus difficile, je suis bien placé pour en parler,c est de tenir....fais toi aider va voir régulièrement ton médecin traitant ou mieux un addictologue comme ça tu te diras non je ne dois pas craqué j ai bientôt mon RV je vais tenir et plus le temps passera plus les RV s enchineront plus l envie s attenuera, j ai procédé ainsi avec le tabac et ça s est révélé positif je vais le faire aussi pour l alcool puisque comme toi ma santé ne me perm et plus d ingurgiter cette cochonnerie.....Après tout c est quand même balaud de se tuer sous prétexte d etre bon vivant

Bon courage et bonne soirée

Profil supprimé - 10/12/2019 à 22h03

Salut a tous

Peur ou pas peur des effets, il faudra forcément passer par un peu de gêne
Je ne crois pas du tout à cette histoire de delirium. Ou sont les statistique ?
Ne perdez pas vos économies dans des médicaments ou des pseudo psy qui ne vous apporteront pas grand chose.
Le seul maître a bord. Cest vous, faite vous confiance et tout s'arrangera
Bon courage.....

Katianova - 11/12/2019 à 10h26

Bonjour à toutes et à tous,

Kimou, merci pour votre participation un peu … Lapidaire non ?

Pensez vous encore, sans vouloir vous offenser, que la vie soit ou tout blanc ou tout noir ?

Dans tous les cas si vous avez tant confiance en vous, c'est une chance pour vous ! Mais ne sommes nous pas tous différents avec des parcours parfois très accidentés !

J'envoie mes encouragements à celles et ceux qui en ont besoin

Excellente journée

Profil supprimé - 11/12/2019 à 19h41

Bonsoir a toute et a tous.
Lapidaire? Jen doute. Simplement réaliste et les.pieds sur terre.
Jai été à 1 litre de vodka sec à la bouteille pendant 4 ans (dans les bon tres bon jours), complément au cannabis et herbe, jamais un jours sans (cest à dire 1460jours voir plus) je.ne raconte pas.le trou dans les finances mais cest le.dernier des problemes, surtout le.cerveau qui en as pris un coup.
Jai arrêter du jours au lendemain. Sans laide de personne.
Ca.nas pas été facile, mais je veux simplement dire que cest possible.

Vous aussi êtes forte, je ne suis pas meilleur que vous et vice et verca.

Je dis simplement que pas.mal d'humains se donne bonne conscience en venant se libérer sur les forum.
Je les ete également, jusqu'à la prise de conscience
Vous êtes toutes et tous mes frere et sœur en humanité et.nous le sommes tous. Et je.ne veux que votre bien,
Je dis simplement que cest possible. Arrêter une bonne fois pour toutes.
Jen suis la.preuve vivante.
Jai chercher la.mort tant de fois, alcool drogue au volant ou je ne sais quoi, et pourtant je suis encore là, a vous écrire et a tenter de vous.motiver. cest de.bon cœur
Peut-être vous senter vous agresser, mais je ne suis pas.un psy qui tente de vous soutirer quoi que se soit.
Le médecin cest vous, le psy cest vous, personne ne pourra le faire a votre place chères amis
En vous souhaitant tout les.bohneurs

PS. Ce.nes pas en disant que vous êtes les.plus beau que vous arriverez à arrêter. Chercher les.solution par vous-même. Les psy que la.plupart consulte boivent de lalcool eux aussi

Bonne chance à vous....

Profil supprimé - 12/12/2019 à 09h54

Bonjour à tous ! Nouvelle sur le site, ai arrêté mes 1 à 2 bouteilles de vin pétillant quotidiennes il y a 10 jours après des années à procrastiner... 1 revia 25 mg le matin + 25 mg de seresta en fin d après midi et 1 anafranil 25 mg le soir et.... le bonheur ! Ai remplacé ma boisson fétiche par du pétillant sans alcool d Artigny. Une seule rechute en 10 jours et pas agréable : tachycardie et insomnie ainsi que l impression que tout ça n avait pas si bon goût que ça. La clé de la rémission : un bon généraliste + un bon psy et ne pas hésiter à en parler aux amis proches et à sa famille...

Katianova - 12/12/2019 à 10h49

Merci Kimou AMEN

Je vais quitter cette discussion qui tourne en rond et avant qu'elle ne tourne autour de notre nombril ou qu'elle ne sombre dans les jugements de valeurs !!!

Mais si je peux me permettre (pas un jugement de valeur, juste la connaissance) les vrais toxicos ne s'en sortent pas seul !!!

Merci tout de même !

Bonne chance !

Profil supprimé - 12/12/2019 à 12h38

Bonjour a toutes et a tous.

Je vais également quitter cette discussion et supprimé mon profil de se forum

Je ne pense pas être apte a aider qui que se soit.
je m'en suis sorti et tant mieux pour moi me direz vous

les vrai tox sévère au drogue dure, je suis entièrement d'accord, on besoin de soins

Je pensais simplement que l'on parlais d'alcool ici, voir un peu de drogue douce

je ne dois pas être au bonne endroit je pense. j'aurais tenter d'aider, mais échoué

Merci a tout ceux qui ont lu

Je vous souhaite a tous, de vous en sortir, du fond du cœur
La vie est magnifique, je vous assure, elle mérite d'être vécu

Et je demande pardon a tout ceux que se seront senti gêner ou agresser par mes propos

Vous avez toute et tous tout mon respect.

Amen

Profil supprimé - 12/12/2019 à 15h53

Eh bien j arrive trop tard dirait on... Désolée de ne pouvoir dialoguer avec personne cela m aurait aidée

---

Profil supprimé - 12/12/2019 à 16h42

bonsoir Vaderetra,

Il n'es jamais trop tard pour s'en sortir, je suis également nouveau sur le forum.
je pensais bien faire en racontant ma réussite de m'être sevré seul (j'ai attendu des mois avant de me lancé), sans l'aide de personne, je pensais inspiré tant de gens, (je me faisait une joie de ça) mais devant les argumentations, je m'abstiens d'en dire plus
Je vous es lu et vous félicite pour vos 10 jours, c'est déjà énorme,(physiquement terminer) bravo, ne rien lâchez sil vous plait
Moi aussi je suis fan de l'eau petites bulles hihi accompagné de citron, un régale
Rechute ? Et alors? le plus important c'est la prise de conscience, peu être je rechuterais un jours, cela ne fera pas de moi un alcoolique pour autant, bien que je l'es été, et drogué qui plus es
Insomnie, tachycardie, angoisse, mal être, on n'en meurt pas vous savez (a moins que l'on m'en apporte la preuve)

Nous sommes toutes et tous procrastinateurs(ices) pas seulement en alcools

L'humain est beau(elles)

Ils(lles) n'es pas fait pour se détruire

Moi je dis juste que la vie est trop belle et qu'on en as qu'une

trouver une passion, forcement vous en avez une (moi c'est la cuisine hihi)

un petit conseil, ca a marché pour moi, se forcer a marcher, marché et marché encore, (en foret si possible)

Je serais toujours la pour celui ou celle qui demande des conseil ou des effet du au sevrage

Ps, j'ai demander a ce que l'on supprime mon compte

Profil supprimé - 12/12/2019 à 16h50

Bonjour et bienvenue Vaderetra,,

Il n'est jamais trop tard et si tu lis les différents fils, tu trouveras certainement réponses à tes questions . Si tu t'es inscrite sur ce forum, c'est que tu as probablement un problème d'alcool .
Tu auras bien plus facile de le résoudre à plusieurs .
Nous sommes tous différents , nous avons tous bu différemment mais nous sommes tous alcooliques , c'est notre seul point commun .
Personnellement je m'en suis sorti avec AA après avoir capitulé devant l'alcool .

Bon courage à toi

salmiot1

Profil supprimé - 12/12/2019 à 17h15

Nous sommes tous différents certes, mais l'alcools a les même effet sur chaque humain, a long termes
angoisse, tremblement, insomnies, envie de boire sans pouvoir maîtriser ses envies.....
Nous ne somme pas plus fort ni moins que les autres
nous sommes toutes et tous humain SALMIOT1
J'ai vu votre profil, et vu votre age, je pourrais être votre petit enfants, je n'es donc aucun conseils a vous donner, seulement a en recevoir, et j'aimerais boire vos écris
raconter nous votre histoire de senior sil vous plait, le plus grand nombres serais intéressé, j'en suis convaincu
bonne soirée a tous les amis abstinent, et les courageux du sevrage
Amicalement a toutes et a tous

Katianova - 12/12/2019 à 20h00

KIMOU, je vous demande pardon si je vous ai bléssé,

Vous êtes sur ce site , peut être concerné par une problématique liée à 'alcool et autre

Votre expérience est intéressante

Je sens que vous êtes jeune

Vous avez toute la vie devant vous

Profil supprimé - 13/12/2019 à 10h54

Salut à tous !

Vaderetra je suis dans la même situation que toi. Cela fait 8 jours sans goutte d'alcool. Cependant hier j'ai presque craqué. Je m'étais servi un verre de Porto et après une longue réflexion d'une demi heure devant ce verre, je l'ai jeté dans l'évier. Aujourd'hui je suis bien fier de ça. Mais je sais bien que cette situation risque de revenir. Je pense que pour y arriver il faut se fixer les pourquoi tu veux arrêter. En ce qui me concerne c'est tout simplement ma santé.(2 crises de goutte en un mois).

En ce qui concerne du soi disant débat, s'en sortir tout seul ou avec de l'aide extérieure, je pense que ça dépend de chaque personne (chacun est différent). J'ai opté pour le sevrage seul icomme Kimou, en espérant que je tienne le coup. Il faut dire que je n'ai aucun trouble physique, ce qui est déjà un avantage par rapport à certaines personnes. La seule chose a je serais vraiment réticent

---

Profil supprimé - 13/12/2019 à 11h32

Bonjour tout le monde !

Etant donné que je n'ai rien à cacher et que mon anonymat sera aussi préservé ici qu'en AA, je te livre mon témoignage ERREUR dont je ne connais pas l'âge ;

Je m'appelle Salmiot1 et je suis alcoolique , abstinent et vraiment très heureux de l'être.

Mon parcours dans l'alcool, toujours présent depuis l'âge de 15 ans , est loin d'être spectaculaire.

Très timide et complexé à outrance à cause des taches de rousseur parsemant mon visage , je subissais la risée de mes petits camarades. Papa a lui aussi toujours eu un problème avec l'alcool et lorsque je revins d'une soirée bien arrosée complètement ivre, il me félicita. J'étais ivre , donc, j'étais devenu un homme. Afin d'avoir le courage d'aborder les filles lors des bals de village, je devais m'enfiler quelques bières. Toutes les sorties se terminaient toujours de la même façon , à savoir complètement "bourré" , la tête dans le seau pour y rendre le trop plein. A 19 ans, je fis mes premiers pas dans le monde du travail et en guise de bienvenue , je fus chargé d'aller à l'épicerie du coin remplir de bouteilles le sac prévu à cet usage. Je faisais régulièrement les nuits et je terminais celles-ci dans un petit bar où on y fêtait régulièrement des démobilisations.
A 21 ans, je fis mon service militaire en Allemagne où ma consommation d'alcool alla en grandissant et où je goûtai aux alcools forts au bar canadien . A 23 ans, je jetai mon dévolu sur une jeune fille qui devint ma femme 4 mois plus tard et qui se jura bien de me faire arrêter de boire en m'accordant tout son amour. Quelques mois plus tard, quelque peu éméché, je fis un accident de moto dans lequel un homme perdit la vie . Cet accident ne me donna pas envie d'arrêter , bien au contraire , culpabilisé que j'étais d'être peut-être à l'origine de ce drame.

Quelques mois plus tard naissait ma fille et je fêtais cette heureuse naissance en me saoulant et en jouant un mois de salaire au Jackpot pour ensuite aller faire scandale à la maternité .Le lendemain,, au pied du lit, je demandais pardon à mon épouse et lui promis de ne jamais plus boire. Cette promesse , je la lui réitérai des dizaines et des dizaines de fois . Je me suis vite rendu compte que j'avais un sérieux problème avec l'alcool et que je ne pouvais plus m'arrêter lorsque j'avais commencé. J'étais furax lorsque ma femme, ma belle-mère , certains collègues me traitaient d'alcoolique. J'avais l'alcool relativement joyeux mais avec les années, mon agressivité vis à vis de mes proches, ma femme d'abord, allait en s'accentuant. Ma femme pleurait régulièrement et ses pleurs me rendaient fou furieux. Très souvent elle allait prier Ste Rita, patronne des causes désespérées, pour que j'arrête de boire.

Hormis les drogues, je souffrais de plusieurs dépendances : la cigarette, le jeu, les femmes de petite vertu; bref presque la totale. Le gouvernement belge me permit de cesser le jeu (le jackpot) en l'interdisant dans les cafés. De petits problèmes de santé et l'amour de la montagne me firent arrêter la cigarette. A 37 ans, alors que j'étais devenu de plus en plus agressif et honteux de ce que j'étais en train de devenir,je franchis , après plusieurs passages devant l'établissement, la porte d'un local AA. J'y fus bien accueilli mais , étant donné que le frère de ma mère était AA , abstinent, je fis celui qui savait tout et à qui on avait rien à apprendre. Pendant 3 mois, à raison d'une à deux réunions par semaine, je restai abstinent . Maintenant, j'aurais tendance à dire que je restais "sec". Je me contentais de m'asseoir autour de la table , d'écouter d'une oreille distraite ce qui se disait et de m'en retourner chez moi une fois la réunion finie.

Après 3 mois, je me suis dit que je n'avais plus besoin de ces gens-là et que je ferais bien mon abstinence tout seul. Je ne me rappelle plus combien de jours je tins le coup mais pas longtemps je vous l'assure. Je me retrouvai bien vite à un comptoir de café et les anciennes habitudes refirent surface. Un verre, un seul, çà n'a jamais fait de tort à personne. Mais, alcoolique j'avais été et alcoolique j'étais toujours et chaque premier verre enclenchait la pompe et il en fallait un second, un troisième et ainsi de suite jusqu'à l'ivresse. Ma femme était catastrophée et ne savait plus à quel saint se vouer. Je rentrais de mes libations dans des états pas possibles et toutes les excuses étaient bonnes pour m'enivrer.

J'étais bourrelé de remords et j'avais perdu l'estime de moi-même. Je dis toujours que je n'avais perdu que cela vu que mon boulot, je l'avais toujours, et c'était sur le lieu du travail que je commençais à me saouler; ma santé n'était pas trop affectée et ma femme était toujours au domicile conjugal. L'agressivité devenait de plus en plus violente et il m'est arrivé de gifler ma femme et de vouloir l'étrangler lorsqu'elle me criait dessus .Il m'arrivait souvent de me jeter sur le lit et de pleurer à grands sanglots sur mon triste sort. Alors ma fille âgée de 14 ans venait m'y retrouver pour me consoler et me dire chaque fois : "tu vois bien que tu ne t'en sortiras pas tout seul, retourne chez les AA". Lors de me libations, j'étais aussi irrésistiblement attiré par les quartiers chauds de la ville et même les "petites femmes" me faisaient remarquer que je buvais beaucoup trop.

Le 13 août 1985, je commençai à boire à 7 h du matin à la cafétéria se trouvant en face de mon bureau et j'en sorti à 17 heures après

avoir enguirlandé devant tous les clients ma femme qui venait me rechercher. Rentré à la maison , complètement abattu par mon attitude et par l'alcool, je lui demandai ce que je devais faire . Pour toute réponse, elle me dit :"fais tout ce que tu veux, je ne m'occupe plus de toi" et elle alla s'enfermer dans la cuisine.Affalé dans le divan, je sortis d'une poche la petite carte jaune qui m'avait été remise lors de ma première visite chez AA et comprenant outre le" Hier, aujourd'hui et demain", la prière de la sérénité et quelques numéros de téléphone dont je ne m'étais d'ailleurs jamais servi. Je fis quelques numéros et une dame , bien gentiment me dit que je n'avais qu'à revenir en réunion si je désirais en sortir une fois pour toutes.
Un éclair de lucidité traversa mon esprit; des pareils, il n'y en eut pas beaucoup. Ma décision était prise, j'allais retourner chez ces gens-là mais avant il fallait que je dise adieu à mon autre dépendance, les prostituées. Ce qui fut fait ce même soir et à 20 heurs, plus écrasé que jamais, je refranchissais la porte du local AA qui m'avait si bien accueilli un an plus tôt. Ouf, quel soulagement, j'étais revenu parmi les miens. Vu mon état, mes amis me conseillèrent de faire profil bas et d'écouter. Je crois m'être assoupi mais j'ai entr'ouvert un oeil quand, au beau milieu de la réunion, un autre ami , cheminot tout comme moi, franchissait la porte pour la première fois. Quelle coïncidence; j'allais même avoir un véhicule pour rentrer chez moi ! Quelque peu dégrisé, vers deux heures du matin,je me sentis délivré d'un poids énorme. Je me sentis libéré; j'avais enfin capitulé devant l'alcool; j'avais reconnu qu'il serait toujours le plus fort et que je ne voulais plus prendre la moindre goutte de ce poison. J'avais compris que ma place serait toujours avec les AA et que si je voulais rester abstinent, ce ne serait plus seul mais bien avec mes amis. Je fis un agrandissement du "hier, aujourd'hui et demain" et le plaçai au-dessus de l'évier. Je crois l'avoir lu des centaines de fois. Je ne pouvais me culpabiliser d'avoir été et d'être un malade alcoolique ; j'étais seulement responsable de mon rétablissement. J'achetai la littérature assez vite et essayai de m'en imprégner le plus possible. Un ami qui pataugeait en AA depuis des années devint mon confident et nous partageâmes beaucoup , par téléphone, à la table d'une belle taverne, devant un bon café, lors de promenades à la campagne ... Nous entr'aidant, sommes restés abstinents tous les deux et j'eus vite compris que le salut était dans le partage et l'action J'ai toujours conservé à l'esprit que j'étais peut-être responsable de la mort d'un homme et si je pouvais aider quelqu'un à devenir et à rester abstinent, il fallait que je le fasse et ce, sans prétention aucune. Je pouvais être un outil de AA pour les autres et je n'en retirerais que du positif.Rendre ce que j'ai reçu sans compter a été pour moi un cadeau extraordinaire , moi qui n'avais d'autre but dans la vie que de boire.

Je peux dire que les promesses des AA se sont réalisées en grande partie pour moi. Je suis heureux dans mon abstinence et si ma vie d'abstinent n'a pas été un long fleuve tranquille , jamais l'alcool n'est venu re-troubler celle-ci. J'ai été confronté au divorce avec ma femme car je n'avais pas maîtrisé certaines choses mais ce divorce s'est passé dans la sérénité , la prière aidant et depuis 24 ans , je partage ma vie avec une AA qui a les mêmes principes que moi en ce qui concerne notre attitude en AA et la façon d'envisager notre abstinence commune.
Je suis un homme heureux car je me satisfais de peu de choses et je profite le plus et le mieux que je peux du moment présent.
Je terminerai en remerciant ma Puissance Supérieure que j'ai probablement rencontrée à Lourdes alors que je priais devant la petite Bernadette pour qu'Elle m'aide à arrêter de boire car quelques petites semaines après cette demande, je refranchissais la porte du local AA .

Je me dois de remercier aussi le mouvement des AA, cette merveilleuse fraternité d'hommes et de femmes dont Bill et Bob furent les cofondateurs. les amis de hier, et d'aujourd'hui qui m'ont toujours accueilli tel que j'étais et tel que je suis.

Avec une amie j'ai ouvert un groupe AA et avec mon épouse, avons ouvert un forum " de l'Ombre à la lumière"et ce depuis 11 ans .

Je suis retraité depuis 16 ans et chaque jour j'essaie de rendre ce que j'ai reçu pour ma plus grande satisfaction .

Merci de m'avoir lu , ce fut long mais 34 ans et 7 mois , cela ne se raconte pas en quelques mots .

A toutes et tous je souhaite une abstinence heureuse

salmiot1

Profil supprimé - 13/12/2019 à 14h14

Bonjour

Salmiot je suis un ancien cheminot français un peu plus jeune que toi ,retraité depuis 3 ans bientôt, ton témoignage est poignant et je me retrouve beaucoup dans ta 1ere raison de boire,le milieu social qui deculpabilise de continuer,les divers addictions,tabac jeu,alcool bien sûr les dizaines de fois où j ai dit c finit j arrête...j ai reussi avec le tabac depuis bientôt 11 mois le jeu (pmu) me manque un peu mais quand je joue j arrive à ce que ce soit avec modération et c rare enfin l alcool j en suis à un nouvel arret ,20 jours d abstinence , pour la première fois g décider de consulter un(e) addictologue mon 1er RV à été repoussé à cause des grèves et g bien peur que celui du 17 le soit de nouveau ! C pas grave g la volonté de tenir pendant les fêtes addictologue ou pas apres le plus difficile sera de ne pas faire comme d habitude et tenir dans le temps

---

Profil supprimé - 16/12/2019 à 07h23

Bonjour à toutes et à tous ,

J'espère que vous avez passé un bon week-end durant lequel l'alcool n'a pas été invité . C'est tellement agréable de se lever le lundi matin ,mais aussi tous les jours de la semaine, les idées claires, se rappelant de tout ce que l'on a dit ou fait, et en forme pour débuter une nouvelle journée sans alcool .
Content d'avoir accueilli un cheminot français sur ce forum et je ne désespère pas de te rencontrer sur l'autre forum "de l'ombre à la lumière" . Autant utiliser tous les outils mis à notre disposition .
Naguère, il était de bon ton de consommer de l'alcool à la SNCB ; pour faire partie de l'équipe, de la joyeuse équipe tout un temps il fallait avoir la descente facile . Heureusement cela a bien changé et à présent c'est alcool-zéro ...ou presque .
Autre point commun avec toi Jean-Luc, j'ai arrêté de fumer bien avant l'alcool et le jeu . C'est la peur de me chopper un cancer de la gorge qui fut le facteur déclencheur . J'ai écrasé mon dernier paquet dans le Valais suisse, , dans la montagne où j'étais en vacances . Jamais repris la première . Ce fut bien plus long pour l'alcool et pourtant j'avais envie, l'envie d'avoir envie disait Johnny. Il m'a fallu cette fois l'aide des AA et encore je m'y suis repris à deux fois . Je crois qu'une fois la capitulation sans conditions effectuée, c'est ma persévérance et ma participation dans ce Mouvement qui m'ont permis de tout traverser sans alcool .
L'alcool sera toujours le ,plus fort si je ne suis pas vigilant .

J'ai été installé dans l'alcool une vingtaine d'année , je le suis depuis plus longtemps encore dans l'abstinence , n'y a aucune comparaison à faire . Je suis heureux d'être abstinent .
Je vous souhaite la même capitulation et une abstinence heureuse ;

salmiot1

Profil supprimé - 17/12/2019 à 21h01

Salut à tous ! Première rechute aujourd'hui après 2 semaines. Comment réagir après ça ?? Moi je me dis que ça fait partie de la guérison. Je ne baisse pas les bras pour autant. Je dois continuer. Je ne me laisserai pas guider par une substance de mer..

Profil supprimé - 18/12/2019 à 10h16

Mais oui ça fait partie de la guérison ça m est arrivé et c est sans gravité : une simple piqûre de rappel !

Profil supprimé - 21/12/2019 à 20h48

Bonsoir,
Une rechute fait partie de la guérison !!!! Mais je rêve là !!!!
J'en connais des dizaines qui ne s'en sont pas sortis de leurs rechutes et qui en sont morts , certains par accidents, certains atteints de cirrhose ou autres cancers du pancréas, de la langue , de l'oesophage... et ceux , tous ceux , toutes celles qui sont sont suicidés. Oui, j'en ai connu beaucoup de ces malheureux .
Je ne juge pas, je ne condamne pas celles et ceux qui rechutent , je veux simplement attirer votre attention sur le danger des rechutes . Il ne faut absolument pas les minimiser .

Personnellement j'ai fait une rechute après 3 mois d'abstinence et durant les 9 mois qu'a duré cette rechute j'aurais pu commettre l'irréparable; j'aurais pu me retrouver en prison ou à la morgue.

Je suis retourné chez AA et ai pris très au sérieux ce qu'ils me suggéraient . Je fus libéré du jour au lendemain après une cuite monumentale .

Je suis abstinent depuis de nombreuses années mais ne veux pas oublier ce à quoi j'ai échappé et j'aime aider celles et ceux qui souffrent encore à se libérer de l'alcool à leur tour .

Mettez tout en oeuvre pour ne pas prendre le premier verre , un jour à la fois et chaque matin, faites vous la même promesse . Ne restez pas seules avec votre problème; demandez l'aide des addictologues avertis, entrez dans une association d'anciens buveurs et croyez que vous aussi pouvez vibre abstinents et pour rien ni pour personne ne reprenez plus le premier verre quitte à grimper au mur les quelques premiers jours .

Bonne route à vous

salmiot1

Profil supprimé - 23/12/2019 à 21h40

Le sevrage continue avec Listel pêche sans alcool mais je pense que pour certaines personnes comme moi c est l idée du "Plus jamais une goutte de ma vie" qui mène au découragement et aux rechutes graves. Je pars de l idée qu un verre de temps en temps sera possible et apprécié à sa juste valeur. Mon premier but est de pouvoir passer plusieurs jours d affilée sans y penser et de retrouver le plaisir de sortir sans peur de manquer. Demain ce sera champagne en famille puis retour à la normale. Mes proches sont au courant et ne me pousseront pas à prendre un second verre... Mon second but sera d abandonner le besoin du rituel du geste en abandonnant la flûte de pétillant.... C'est le même problème pour les fumeurs qui ont du mal à abandonner le geste de porter une cigarette à la bouche. Courage à tous et bonnes fêtes de fin d'année

---

Profil supprimé - 26/12/2019 à 09h56

Bonne chance à toi Vaderetra . Moi je n'y suis jamais arrivé à ne consommer qu'un seul verre, mais nous sommes tous différents . Peut-être n'es-tu pas alcoolique ou peut-être n'as-tu pas touché ton fond. Continue donc à creuser.

J'ai eu bien plus facile une fois que j'ai eu capitulé devant l'alcool et qu'un jour à la fois je n'ai plus pris le premier verre .

Voici une brochure qui m'a bien aidé:

[b] http://www.ama.lu/docs/AA_Vivre_sobre.pdf [/b]

Bonne route à toi

salmiot1

Profil supprimé - 26/12/2019 à 13h05

Merci salmiot1 je vais lire ça volontiers. Je pense que l introduction me correspond bien car en effet mes amis proches ne m ont pas crue quand j'ai évoqué ma réelle consommation. J y suis arivée sans doute tellement progressivement que mon organisme s y est habitué lentement. Mais mes arrêts de travail réguliers (6 semaines en moyenne pour syndrome dépressif) étaient sans aucun doute le résultat direct de cette surconsommation (à moins que ce ne soit le contraire). Je vais voir si ça s arrange à partir de maintenant, je pense que ça va être le cas ! Un sommeil de meilleure qualité devrait aider et me permettre de mieux supporter les hauts et bas de mon métier de prof...

Profil supprimé - 26/12/2019 à 14h00

Rebonjour Vaderetra,

Je te mets ci-dessous le questionnaire AA qui sert à déterminer si l'on est ou pas alcoolique . Les réponses t'appartiennent :
[b]

A.A. EST-IL POUR VOUS ?
12 QUESTIONS
AUXQUELLES
VOUS SEUL
POUVEZ REPONDRE

1. AVEZ-VOUS PARFOIS ESSAYE DE CESSER DE BOIRE DURANT UNE SEMAINE (OU PLUS) POUR CONSTATER QUE VOUS N'Y PARVENIEZ PAS ?

La plupart d'entre nous ont essayé le "régime sec" de nombreuses fois avant d'arriver chez A.A. Nous avons fait de sérieuses promesses à notre famille, à notre patron. Nous avons solennellement fait vœu de tempérance. Rien n'a changé jusqu'à ce que nous connaissions A.A. Nous considérons maintenant ce problème à notre aise. Nous ne promettons rien à nous-mêmes, ni à d'autres. Nous nous concentrons simplement à ne pas prendre le premier verre aujourd'hui. Nous restons abstinents un jour à la fois.

2. ACCEPTIEZ-VOUS DIFFICILEMENT LES CONSEILS D'AUTRES PERSONNES OUI ESSAYAIENT DE VOUS FAIRE CESSER DE BOIRE?

Beaucoup de personnes essaient d'aider les buveurs ayant des difficultés à contrôler leur consommation. Mais la plupart des alcooliques acceptent mal les conseils bénévoles sur leur manière de boire. (A.A. n'impose son avis à personne. Mais si on nous le demande, nous rapportons l'expérience de nos membres et nous donnons quelques suggestions pratiques pour vivre sans alcool).

3. AVEZ-VOUS DEJA ESSAYÉ DE CONTROLER VOTRE CONSOMMATION EN ABANDONNANT UNE BOISSON POUR EN ADOPTER UNE AUTRE?
Nous étions toujours occupés à rechercher une formule pour boire sainement. Nous avions abandonné le "demi" ordinaire pour des bières plus fortes, pour le vin, les liqueurs ou les apéritifs; ou nous avions choisi d'ajouter de l'eau à notre boisson préférée du moment. Ou bien nous avalions notre premier verre d'un trait. Nous avions essayé de ne boire qu'à certains moments de la journée. Mais quelle que soit la formule adoptée, nous finissions invariablement par nous enivrer.

4. DEPUIS UN AN VOUS EST-IL ARRIVE DE BOIRE TOT DANS LA MATINEE?

La plupart d'entre nous sont convaincus, par leur expérience personnelle, que la réponse à cette question est un indice pour savoir si une personne est sur la route de l'alcoolisme, ou a déjà atteint le bout du chemin de la consommation "normale".

5. ENVIEZ-VOUS LES PERSONNES QUI PEUVENT BOIRE SANS S'ATTIRER DES DESAGREMENTS?

Il est évident que beaucoup de personnes peuvent boire d'une manière sociale, parfois même de grandes quantités sans faire grand tort apparemment ni à elles- mêmes ni à d'autres. Vous êtes-vous jamais demandé pourquoi l'alcool était si souvent pour vous le prélude aux désagréments?

6. LES PROBLEMES RESULTANT DE VOTRE CONSOMMATION SONT-ILS DEVENUS PLUS GRAVES DEPUIS UN AN?

Toutes les sources médicales autorisées indiquent que l'alcoolisme est une maladie progressive. Une fois qu'une personne a perdu le contrôle de sa consommation, le problème empire et il ne disparaît jamais. Un alcoolique n'a qu'un choix à faire:
1° boire jusqu'à ce que mort s'ensuive ou se retrouver dans un asile ou en prison; 2° se tenir à l'écart de l'alcool sous toutes ses formes. Le choix est simple.

7. VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL A-T'-ELLE CREE DES DIFFICULTES DANS VOTRE FOYER?

Beaucoup d'entre nous avaient l'habitude d'affirmer qu'ils buvaient à cause d'une situation désagréable ou ennuyeuse chez eux. Il nous est rarement venu à l'esprit que des problèmes de ce genre ne font que s'aggraver plutôt que se résoudre par une consommation sans contrôle.

8. DANS LES OCCASIONS OU LA BOISSON EST LIMITÉE, ESSAYEZ-VOUS D'OBTENIR DES VERRES SUPPLEMENTAIRES?

Lorsque des situations de ce genre se présentaient nous prenions un "acompte" avant d'arriver, ou bien, habituellement, nous nous arrangions pour recevoir plus que notre part. Et souvent cela nous mettait simplement entrain pour continuer à boire alors que les autres rentraient raisonnablement chez eux.

9. EN DEPIT DE L'EVIDENCE DU CONTRAIRE, AVEZ-VOUS CONTINUE A AFFIRMER QUE VOUS POUVIEZ CESSER DE BOIRE "PAR VOUS-MEMES" QUAND VOUS LE VOULIEZ?

La désillusion sur soi-même semble venir naturellement chez ceux qui ont des difficultés avec l'alcool. La plupart des A.A. ont essayé de manière répétée de cesser de boire sans aide extérieure. Mais ils n'ont pas réussi.

10. DEPUIS UN AN, AVEZ-VOUS EU DES ABSENCES A VOTRE TRAVAIL A LA SUITE D'EXCES DE BOISSON?

Lorsque nous buvions et que nous nous absentions de notre bureau, de notre usine ou de notre magasin, nous essayions souvent de donner des raisons à notre "maladie". Nous avions abusivement eu recours aux congés pour maladie.

11. AVEZ-VOUS EU DES PERTES DE MEMOIRE PENDANT QUE VOUS BUVIEZ?

Alors que nous agissions sur le moment d'une manière consciente, nous ne pouvions plus nous rappeler certaines choses le lendemain. Ces pertes de mémoire paraissent être le dénominateur commun dans nos vies d'alcooliques, nous qui admettons maintenant que nous sommes des alcooliques. Nous connaissons aujourd'hui trop de choses sur le trouble réel dans lequel nous vivions lorsque nous avions des pertes de mémoire.

12. AVEZ-VOUS JAMAIS SENTI QUE VOUS POUVIEZ FAIRE PLUS DE VOTRE VIE SI VOUS NE BUVIEZ PAS?

A.A. par lui-même ne peut résoudre tous vos problèmes. Mais lorsqu'il s'agit d'alcool, nous pouvons vous montrer comment vivre sans perte de mémoire, sans réveil nauséeux, sans remords, sans apitoiement sur soi- même résultant d'une consommation déréglée d'alcool. Une fois que l'on a été alcoolique, on le reste toujours. Aussi, en A.A., nous nous tenons à l'écart du premier verre. Lorsque ceci est fait, nous pouvons diriger notre vie avec plus de succès et avec beaucoup plus de bonheur.

Quel est votre nombre de points ?

Quel est votre nombre de points? Quelle est votre cote? Avez-vous répondu "oui" quatre fois ou plus? Si c'est le cas, il y a des chances que vous ayez de sérieuses difficultés avec l'alcool, ou que vous soyez en passe d'en avoir dans un avenir plus ou moins proche.
Vous êtes le seul à pouvoir dire de manière certaine si A.A. est pour vous. Si la réponse est affirmative nous serons heureux de vous montrer comment nous avons cessé de boire.[/b]

La seule condition pour faire partie des AA est le désir d'arrêter de boire . Il existe aussi un forum AA dont je parle de temps en temps . Bizarre , il y a de nombreux profs chez AA mais également des médecins, des avocats, ingénieurs, employés de bureau , techniciennes de surface, vendeuses...et j'ai même connu une religieuse . Tout le monde peut être atteint de cette maladie qu'est l'alcoolisme : la drogue la plus dangereuse .

Cambodge - 10/01/2020 à 17h03

Bonjour, Moi aussi je suis toute nouvelle, je ne sais pas bien comment ça fonctionne... J'ai 41 ans, mon ami vient de me quitter a cause de cela, j'ai pris connaissance du problème suite à son départ et je commence aujourd'hui a ne plus toucher une goutte, si l'on peut se soutenir mutuellement nous y arriverons surement mieux, A bientôt,

---

Profil supprimé - 11/01/2020 à 11h15

Bonjour
J ai 44 ans et moi aussi je suis alcoolique.
J ai essayé souvent d arrêter mais j ai aussi souvent replongé.
Ça fait 15 jours que je n ai pas touché à une goutte mais ça reste fragile même si je sais que la il faut absolument que j arrête ,je ne veux plus faire souffrir ma famille et je veux vraiment m en sortir.
J ai déjà été à un centre avec 2professionnelles au début c était motivant mais après je ne sais pas pourquoi j ai arrêter d y aller et repris à boire .
Pour l instant ça vas mais je pense que je me ferais aidé par les A.A. si je n y arrive pas seule encore une fois .
Je veux profiter de la vie sans cette me...e.Je suis très motivé et j ai compris après plusieurs années qu une goutte suffit pour replonger alors que avant je me disait mais non c est fini tout ça c est derrière moi et ben non c êtes zéro écart zéro alcool et vraiment ça fait du bien et c est que du positif.Il faut être plus fort que ça je sais c est facile à dire mais à faire c est autre chose car je sais de quoi je parle .
C est une sacrée maladie ,de la saloperie .
Bon courage ,un jour sans alcool est un jour gagné....à bientôt

---

Profil supprimé - 12/01/2020 à 06h13

Bienvenue Cambodge le but de ce site est simplement de s épauler en se donnant des conseils ou en faisant part de ses expériences. S y inscrire est déjà un pas important, la prise de conscience du problème n étant pas facile... Bon courage à toi

---